

610
PRA

"జనప్రియ"

వైద్య ప్రపంచము

Office of the Registrar of Publications ... Andhra Pradesh, Hyderabad

Dr. కె.వి.యస్.డి.ప్రసాద్

D.H.M.S. (M.H.S. London)

వ్యవస్థాపకులు : హోమియో, ప్రకృతి, యోగపరిషత్;

ఫిజిషియన్ : చారిటబుల్ డిస్పెన్సరి,

చెరుకుపల్లి-522 309. ఫోన్ : 7232



Acc No. 20815

Phone No. 23037



జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి,

గంగానమ్మపేట, తెనాలి - 522 201.

VYDYA PRAPANCHAMU

By : Dr. K.V.N.D. PRASAD, D.H.M.S

ముద్రణ : మార్చి, 1995.	Edition : March, 1995.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications-Tenali.
వెల : రూ॥ 18-00.	Price : Rs. 18-00.
ముఖ చిత్రము : వి. ఎస్. ప్రకాష్, విజయవాడ-3.	Cover Design : V. S. PRAKASH, Vijayawada-3.
ముద్రణ : పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Pavan Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : శక్తి ప్రాసెస్, మద్రాస్-21.	Cover Printers : Sakthi Process, Madras-21.

ప్రతులకు : For Copies :

Janapriya Publications,

Agi

Ga

Acc No 20815

విషయసూచిక

242

మెడికల్ గైడ్ (వ్యాధులు- అల్లోపతి మందులు)
ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 8-00లు M.O. చేయగలరు.)

ఆరోగ్య వేదిక

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము!" అన్నారు- గతములో! ఈ రోజు "మహాభాగ్యమే ఆరోగ్యము!" అన్నా ఆశ్చర్యపోని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. మధ్య తరగతి కుటుంబీకులు, దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ఎదుర్కొనే సమస్యలు కోకొల్లలు ఈ రోజు!!

ధనవంతులైనా, ఆరోగ్యము లేనినాడు- జీవనసమరములో విజయాన్ని గాంచలేరు. పేద-ధనిక భేదము లేక అందరికీ అందుబాటులో వుండేది- "హోమియో వైద్యమే"నని చెప్పక తప్పదు.

హోమియో వైద్య విధానములో- 23సం॥ల అనుభవముతో బాటు.... యోగ, ప్రకృతి, అయస్కాంత వైద్యాలలో నైపుణ్యము గల వైద్యులు- "డా॥ ప్రసాద్‌గారు!" వీరు ఈ క్రింది వ్యాధులకే గాక అనేక దీర్ఘ, తరుణ వ్యాధులకు ఉత్తమ వైద్య సలహాల నందించగలరు.

1) జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, ఆందోళన, నిద్రలేమి, కలలేగాక- ప్రేమ భంగమువలన కలిగే అన్ని మానసిక వ్యాధులకూ....

2) బొల్లి, పులిపిర్లు, మొటిమలు, చర్మ వ్యాధులు; కీళ్ళ, నరాల నొప్పులు; కోరింత దగ్గు, పోలియో, పక్షవాతమూ....

3) నపుంసకత్వము, నిర్వీర్యత, సంతానలేమి, ఋతుశూల, బ్లీడింగ్, సుఖవ్యాధులు, వంశపారంపర్య జననేంద్రియ వ్యాధులూ;

4) మలబద్ధకము, విరేచనాలు, పసికర్లు, పొట్టలో క్రిములు వంటి అన్ని జీర్ణాశయ వ్యాధులకూ....

ఈ క్రింది అడ్రస్‌కు Rs. 25/- M.O. ద్వారా పంపి; పూర్తి వివరాలు, వైద్య సలహాలు, తగిన వైద్యము-చికిత్స పొందగలరు.

ఫోన్ : 7232 (చెరుకుపల్లి)

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)

(హోమియో, ప్రకృతి, యోగ, అయస్కాంత చికిత్సకులు)

చెరుకుపల్లి-522 309. గుంటూరు జిల్లా (A.P.)

ప్రతి శుక్రవారము : విజయవాడ నందు....

సూర్యారావుపేట, వేమూరి వారి వీధి,

పతంజలి హాస్పటల్ దగ్గర "బ్రాంచ్"లో వుంటారు.

పారిభాషిక పదాలు

Abscess : చీముబుగ్గ; విద్రధి; శరీరములో ఒక చోట ఏర్పడిన చీము!

Absorption : జీర్ణమైన వస్తువులు- ప్రేగులనుండి రక్తములోకి గానీ, లింఫ్‌లోకిగానీ ప్రవేశించే ప్రక్రియ!

Alimentary canal : నోటినుండి గుదమువరకు వుండే నాళము! అహారము దీనిద్వారా ప్రయాణించి; జీర్ణమై, హరింపబడి, విసర్జించబడుతుంది.

Anaesthesia : బాధ తెలియక పోవడము.

Angina : ఊపిరాడని బాధ.

Anorexia : ఆకలి నశించిపోవడము.

Antidote : విష సంహారక వస్తువు.

Anxiety neurosis: నిరంతరాందోళన వలన యేర్పడిన మానసిక రోగము.

Aphasia : మెదడు రోగము వలన మాట పోవడము.

Apoplexy : మెదడులో రక్తస్రావము.

B.C.G. or Bacillus Calmette-Guerin : క్షయవ్యాధి నుండి రక్షించే సజీవరోగ నిరోధక పదార్థము.

Binocular vision : రెండు కళ్ళతో చూడదగిన దూరదృష్టి.

Bile : లివర్ (కాలేయము) ఉత్పత్తి చేసే ఆకు పచ్చని జీర్ణ రసము; పిత్తరసము.

Booster dose : అధిక ఫలితమునకై మళ్ళీ ఇచ్చే మోతాదులు!

Capillaries : రక్తమును- జీవకణములకు తీసుకుపోయే సూక్ష్మ నాళికలు.

Cartilage : ముక్కులోనూ, చెవి తమ్మెలలోనూ ఉండే మెత్తని ఎముక వంటి నిర్మితము.

Chyme : జీర్ణమైన అహార ద్రవము.

Cochlea : మధ్య చెవిలో వుండే- శ్రవణ యంత్రాంగము.

Concussion : తల దెబ్బతో- 'మెదడు' బాధితమైనప్పుడు కలిగే అపస్మారము.

Contusion of the brain : మెదడు భాగము చితికిపోయే అపాయము.

Convolutions : మెదడులో కెరటముల వంటిఉన్నత భాగములు.

Corns : నిరంతర 'క్షోభనీయత' వల్ల గట్టిపడి, మొదగించిన చర్మ భాగము.

Cuticle : గోరు చుట్టూ వుండే కఠినమైన చర్మము.

Defaecation : మలవిసర్జన.

Degeneration : విశిష్ట ధర్మమున్న ధాతువు- సామాన్య స్థితికి మాఱిపోవడము

Dendrites : 'నరకణము (Nurone)'నకు- వార్తలు తీసుకుపోయే తంతు రూపములు.

Dental caries : దంతము నశించుట, పుప్పిపన్ను.

Deodourant : దుర్వాసన లేకుండా చేసే వస్తువు.

Depressant : శరీర ధర్మములను మందీకరించే వస్తువు.

Diagnosis : రోగ నిదానము, నిరూపణ! లక్షణములను గమనించి "ఫలానా వ్యాధి"యని నిర్ణయించుట.

Diarrhoea : తఱచు ద్రవరూప మలవిసర్జన.

Disease, functional : ధాత్మిక రోగము (ధర్మభంగము కలిగించే వ్యాధి).

Disinfection : వ్యాధికారక క్రిముల సంహరించుట.

Duodenum : చిన్నప్రేగు మొదటి భాగము.

Dyspepsia : జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడము.

Dysphagia : మ్రింగడము కష్ట మగుట.

Emetic : వాంతిని కలిగించే చికిత్సలో ఉపయోగించే వాంతి కౌషధము.

Endocardium : హృదయాంతరాళములను కమ్మివుండే దృఢమైన పొర.

Epidemic : ఒక ప్రదేశములోనే అత్యధిక సంఖ్యాకులను- ఏక కాలములో హఠాత్తుగా బాధించే వ్యాధి. జానపదిక రోగము.

Epilepsy : అంగ ప్రకంపనము, అపస్మారము.

Eustachian tube : మధ్య చెవినీ, గొంతునూ కలిపే నాళము.

Excretion : వ్యర్థ పదార్థ విసర్జన.

Extensor : ప్రసారక కండరము.

Fatty acids : క్రొవ్వులు జీర్ణమైనప్పుడు తయారయ్యే పదార్థము.

Fatty liver : కాలేయములో- సాధారణముగా వుండే ఆహార పదార్థములకు బదులుగా.... క్రొవ్వు కణములు చేరి, కాలేయము పెద్దదగుట.

Fibrin : నెత్తురును గడ్డ కట్టించే- తంతువు వంటి వస్తువు.

Flexor : కుంచక కండరము; కీలును వంచే కండ.

Ganglion : నర జీవకణముల (nurones) సముదాయము. ఇవి నర తంతువులు తెచ్చే ప్రేరేపణలను స్వీకరించి, వార్తలు పంపుతవి.

Gangrene : స్థానికముగా కొన్ని జీవకణములు మరణించుట.

Gauze : నూలు దారముల మధ్య ఖాళీ ప్రదేశములు ఎక్కువగా వుండే వస్త్రము. దీనిని గాయములకు కట్లు కట్టడములో ఉపయోగిస్తారు.

Geriatric : వృద్ధాప్య రోగముల 'చికిత్స'కు సంబంధించిన వైద్య శాస్త్ర భాగము.

Glaucoma : కంటి గ్రుడ్డులో ఒత్తిడి వలన- నేత్రనరము చెడి పోయి వచ్చే రోగము.

Haemoglobin : ఎఱ్ఱ రక్తకణములలో వుండే వర్ణ పదార్థము.

Haemolysis : ఎఱ్ఱ రక్తకణములు పగిలిపోవడము.

Heredity : తల్లిదండ్రుల లక్షణములు- సంతానమునకు సంక్రమించుట. కనపడే లేక కనపడని పోలికలు.

Hygiene : ఆరోగ్య శాస్త్రము.

Hyperacidity : అమ్లాధిక్యత.

Hypermetropia : దూరపు చూపు అందకపోవుట.

Hypertrophy : అతివృద్ధి! ఒక అంగములోని జీవకణములే పెద్దవై, ఆ అంగ పరిమాణము అధికమగుట.

Infarction : అంగములోనో, ధాతువులోనో- స్థానికముగా జీవ కణ మరణము.

Infectious disease : ఒకరి నుండి ఒకరికి- ప్రత్యక్షముగానో, పరోక్షముగానో వ్యాపించే వ్యాధి.

Ingestion : నోటి ద్వారా- ఆహారము, మందులు మొ॥లగు వాటిని తీసుకోవడము.

Inhalation : గాలినిగానీ, ఇతర వాయువులనుగానీ ఊపిరితిత్తుల లోకి పీల్చుట.

njection : శరీరములోకి- ద్రవపదార్థమును పంపుట.

mmunity : ఒక వ్యాధినో, విషమునో- నిరోధించగల శక్తి.

mmunization : వ్యాధి నిరోధకశక్తి కలిగించే ప్రక్రియ.

aundice : రక్తములో- పిత్తరస వర్ణములు అధికమై, చర్మము పచ్చబడుట.

Lexative : తేలిక విరోచనకారి.

Ligaments : ఎముకలను- బంధించి వుంచే త్రాళ్ళ వంటి సిర్మాణాలు.



వైద్య ప్రపంచము

ఆక్యుపంక్చర్ (ACUPUNCTURE)

"అక్యు పంక్చర్" అంటే- "మెత్తని శరీర భాగాలలోనికి సూదులు గ్రుచ్చి, వైద్యము చేయుట" అని భావించవచ్చును. ఈ వైద్యాన్ని- ఎప్పుడో.... మూడువేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే మన దేశవాసులు కనిపెట్టినట్లుగా చెబుతున్నారు. ఈ అక్యుపంక్చర్ వైద్య విధానాన్ని ఎవరు కనిపెట్టారన్నది అప్రస్తుతముగా భావించి, ఈ వైద్య పద్ధతిని గుఱించి తెలుసుకొందాము. మన శరీరములో- ఫలానాచోట వ్యాధి కేంద్రీకరించి వున్నదని నిర్ధారించిన తరువాత- ఆ నిర్ధారించిన ప్రదేశములో సూదులు గ్రుచ్చి, అయా వ్యాధులను నివారించుటయే- అక్యుపంక్చర్ ప్రత్యేకత! ఈ విధముగా గ్రుచ్చే సూదులలో ఏ విధమైన ఔషధాలను ఉపయోగించరు. ఈ సూదులు గ్రుచ్చినపుడు- ఒత్తిడి కలుగుతుంది కదా....! ఆ ఒత్తిడి వల్లనే- వ్యాధులు నివారించబడతాయన్నది ఈ వైద్య సిద్ధాంతము!!

అక్యు పంక్చర్ చికిత్స- ఆర్థికముగానూ, శారీరకముగానూ పెద్దగా ఇబ్బందులు లేనిదని చెప్పవచ్చును. మానవాళిని వ్యాధుల నుండి కాపాడుటలో- తేలికైన పద్ధతిగా ప్రపంచ దేశాలు భావించి, అక్యుపంక్చర్ వైద్య పద్ధతులను గూర్చి- పరిశోధనలు సాగిస్తున్నాయి. ఈ అక్యు పంక్చర్ ఎక్కడ పుట్టినప్పటికీ.... చైనా వారి వల్లనే విస్తృత వ్యాప్తినందినది. కాబట్టి- దీనిని ఆ దేశ వైద్యముగానే వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు గుర్తించారు.

రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స : ఈ శాస్త్రము- "మానవ శరీరములో 900 వఱకు 'అక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్'(Acupuncture points), ఉన్నాయని చెబుతున్నది. శరీరములోని "Chi" అన

బడే జీవశక్తి- ఇరువది నాలుగు మార్గాలలో.... పైన చెప్పిన 900 పాయింట్స్ నుండి ప్రవహిస్తుంది. ఈ "Chi" అనే జీవశక్తికి- "యిన్ (yin)" మఱియు "యాంగ్ (yang)" అనే రెండు ముఖా లుంటాయి. yin- ప్రతికూల శక్తిగాను, yang- అనుకూల శక్తి గానూ ఉంటుంది! ఈ రెండు శక్తులూ సమతుల్యముగా ఉన్న ప్పుడే మానవుడు ఆరోగ్యముగా ఉంటున్నాడు. ఈ తులనాత్మ కానికి.... విఘాతము కలిగినప్పుడే- మనిషి ఏదో ఒక వ్యాధికి గుఱౌ తాడు! అక్యుపంక్చర్ పాయింట్‌లో- ఒక సూది గ్రుచ్చబడినప్పుడు మన శరీరములో ఒక రకమైన రసాయనిక ప్రతిక్రియ జరుగుతుంది! అప్పుడు ఒత్తిడికి గుఱైన పాయింట్స్‌నుండి.... రసాయనాలు ఉత్పత్తి ఔతాయి. ఈ రసాయనిక పదార్థాలు వ్యాధి నిరోధకముగా పని చేస్తాయి.

వ్యాధిని గుర్తించడానికి వైద్యుడు మున్ముందుగా 'నాడి'ని పరీక్షిస్తాడు. ఈ విధానము శరీరములో ఏ భాగానికి రోగము సంక్రమించినదీ, ఏ భాగము జబ్బుగా ఉన్నదీ నిర్ధారిస్తుంది. ధాతు వును పరీక్షించడానికి ఈ శాస్త్రములో- పన్రెండు ముఖ్యమైన పద్ధ తులు ఉన్నవి. వీటిని "టిబెటెన్ హీలింగ్ (Tibetan healing)" అను అధ్యాయములో చూద్దాము!

ధాతు పరీక్షలో- "జబ్బు Yin కు సంబంధించినదా ?" లేక "Yang కు సంబంధించినదా ??" అనే విషయము నిర్ధారించబడు తుంది. తదుపరి తత్సంబంధమైన పాయింట్స్‌లో సూదులు గ్రుచ్చే చికిత్స ప్రారంభించబడుతుంది !!

ప్రస్తుతము అక్యుపంక్చర్ ద్వారా 35 వ్యాధుల్ని విజయ వంతముగా నయముచేస్తున్నారు. 63 రకాల వ్యాధుల్లో ఈ పద్ధతి 'తిరుగులేనిది'గా ప్రవేశపెట్టబడినది ! ఈ వైద్యాన్ని- ప్రతిరోజు గానీ, రెండు-మూడు రోజుల కొకసారిగానీ చెయ్యవచ్చు !! ఐతే

రెండుసార్లు జరిగే వైద్యానికి ఎప్పుడూ వారానికి మించి ఖాళీ ఉండకూడదు. చికిత్స ఒక్కొక్కసారి 15 నుండి 40 నిమిషముల వఱకు చేయబడతుంది. ఎక్కువ సందర్భాల్లో 8 నుండి 18 సూదులు మాత్రమే చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ సూదులు- చాల సన్నగా ఉంటాయి. 'ఇంజెక్షన్ (Injection)' వలన కలిగే నొప్పి కంటే... ఈ సూదుల వలన కలిగే నొప్పి చాల తక్కువగా ఉంటుంది. "కొఱుకుపుండు (Cancer)", "రక్తస్రావము (Haemorrhage)" లాటి వ్యాధులకు- అక్యుపంక్చర్ విధానము ఉపయోగపడదు! ఉపయోగించరు!! అక్యుపంక్చర్ వైద్యము శస్త్రచికిత్స (Surgery)కు ప్రత్యామ్నాయముకానే కాదు. శస్త్రచికిత్స అవసరమైన వ్యాధులు, ప్రమాదకరమైన అంటురోగాలు,ఎముకలకు సంబంధించిన రోగాలు, పుట్టుకతో వచ్చిన జబ్బులు అక్యుపంక్చర్ వల్ల నయముకావు.

'అక్యుపంక్చర్'లో నవీన చికిత్సా పద్ధతి:- ప్రస్తుతము అధునాతన పద్ధతుల్లో అక్యుపంక్చర్ వైద్యము నిర్వహించబడుతున్నది. "బ్రెయిన్ అక్యుపంక్చర్ (Brain Acupuncture)"అనేది ఈ పద్ధతుల్లో ముఖ్యమైనది. 'పుఱ్ఱె (Skull)' నందున్న మెదడులోని 'నరములు (Veins)' క్రమము తప్పినప్పుడు అయా పాయింట్స్‌లో సూదులు గ్రుచ్చటను ద్వారా ఈ వైద్యము చేయబడుతున్నది. 'పోలియో (Polio)', 'పక్షవాతము (Paralysis)' లాంటి- అనేక వ్యాధులకు.... అక్యుపంక్చర్ ద్వారా చికిత్స చేయబడుతున్నది.

ఎలక్ట్రో (Electro)అక్యుపంక్చర్:- వ్యాధికి సంబంధించిన అక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్ నందు "ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్(Electric Current)" ను 5 నుండి 20 వాట్స్ (Watts) వఱకు ప్రవేశపెట్టి, వ్యాధులను నివారిస్తున్నారు. ఈ విధానములో జపాన్ ముందడుగు వేసి, అధికముగా ఉపయోగిస్తున్నది. ఈ నూతన పద్ధతికి జపాన్ "ర్యోడోరాకు (Ryodoraku)" అని పేరు పెట్టినది.

లేసర్ (Laser) ఆక్యుపంక్చర్ :- ఈ నూతన విధానములో 'విద్యుత్'కు బదులు "లేసర్ కిరణాలు" ఉపయోగిస్తారు. ఈ కిరణాలు చాల జాగ్రత్తగా ఉపయోగించ బడాలి! చర్మ సంబంధిత వ్యాధులకు ఈ విధానము బాగా ఉపయోగించబడుతున్నది !.

ఏరిక్యులర్ థెరపి (Auricular Therapy= వెలుపలి చెవికి చికిత్స) :- యథార్థముగా ఈ ఏరిక్యులర్ థెరఫీ చెవికి సంబంధించింది! చెవికి సంబంధించిన 200 ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్‌లో సూదుల్ని చొప్పించి; ఈ చికిత్స చేస్తారు. "డాక్టర్ పాల్ నోగియర్ (Dr. Paul Nogier)" అను ఫ్రెంచి దేశస్థుడు విస్తృత పరిశోధనలు జరిపి; ఈ విధానాన్ని కనిపెట్టాడు. నొప్పి ఎక్కడున్నదో తెలుసుకోవడానికి, రోగ లక్షణాల్ని గుర్తించడానికి- చెవిలో ఆయా పాయింట్స్‌లో సుతారముగా నొక్కి చూడటము జరుగుతుంది. రోగ నిర్ధారణలో- అంతిమ నిర్ణయానికి రాగానే ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్స ప్రారంభిస్తారు.

ఆక్యుప్రెజర్ (Acupressure):- "ఆక్యుప్రెజర్" అంటే- శరీరములో గల వివిధ భాగాలలోని పాయింట్స్‌ను ఒత్తుట ద్వారా రోగనివారణ చెయ్యటము! పాశ్చాత్యులు ఈ పద్ధతికి "రిఫ్లెక్సాలజీ (Reflexology)" అని పేరు పెట్టారు. శరీరములో రక్త ప్రసరణకు ప్రతిబంధకముగా ఉన్నపుడూ; మానసిక లేక భౌతిక స్వస్థత తప్పినపుడూ; రక్తనాళాలు, ధమనులలో క్రమబద్ధత లోపించి, రక్త ప్రసరణకు అవరోధమేర్పడినపుడూ- 'ఆక్యుప్రెజర్' వైద్యము ద్వారా వాటిని నివారించవచ్చని తేలింది. ఈ పద్ధతి లన- వైద్య ప్రపంచము యొక్క దృక్పథము విశాలమై; వ్యాధుల ,వారణలో- బాధలు తగ్గు మార్గము వెలికి వచ్చింది.

అనేక చిక్కులతో కూడిన మానవ శరీర యంత్రాంగములోని భాగాలతో- జ్ఞానేంద్రియాలు కలసి పనిచెయ్యటమనేది ఆశ్చర్యాన్ని

కలిగిస్తుంది! "మానవ నిర్మిత యంత్రములో- ఏదైనా లోపము ఏర్పడినప్పుడు ... తదనుగుణముగా సవరిస్తే ఆ యంత్రము ఏ విధముగా- బాగు పడుతున్నదో.... అదే విధముగా మానవ యంత్రాంగములో ఏర్పడిన లోపముగానీ; రుగ్మతగానీ సర్దుకొంటుంద"ని.... అమెరికా వైద్యుడు 'విలియమ్ ఫిట్జెరాల్డ్ (William Fritgerald)' పేర్కొన్నాడు. ఈయన ఈ వైద్య విధానాన్ని- ఎంత గానో కొనియాడాడు!

దాదాపు 3 వేల సం॥ల క్రితము "శుశ్రుతుడ"నే వైద్యుడు- "మానవ శరీరములో ఎన్నో ఉత్తేజిత స్థానాలు ఉన్నాయి! రోగాన్ని నయము చెయ్యటానికి- ఆ స్థానాలను నొక్కితే సరిపోతుంది!" అని తన "శుశ్రుత సంహిత" అనే గ్రంథములో పేర్కొన్నాడు.

బుద్ధదేవునికి- వైద్యము చేయు 'జీవకుడు' అక్యుపంక్చర్ వైద్యములో నిపుణుడు! ఈ వైద్యముతో- ఆయన ప్రజల శరీర బాధలను, నొప్పులను కుదిర్చేవాడు!! మౌర్యుల కాలములో ఈ సాంకేతిక వైద్య విద్యను బౌద్ధులు ఉపయోగించటమేగాక.... నూతనమైన మార్పులు, తగిన ప్రచారము తెచ్చారు. 19వ శతాబ్దపు చిట్టచివరి కాలములో- "డా॥ ఫిట్జెరాల్డ్" ఈ వైద్యాన్ని- తిరిగి పునరుద్ధరించాడు.

వ్యాధి నిర్ణయము : అక్యుపంక్చర్ విధానములో శరీరాన్ని- ఒక 'విద్యుత్ వ్యవస్థ(Electrical System)'గా ఊహిస్తారు. ఈ విద్యుత్ మానవ రక్తమనే జీవశక్తి రూపములో- శరీరమంతా ప్రవహిస్తుంది!ఈ ప్రవాహము యొక్క హెచ్చు-తగ్గుల ననుసరించి, మనిషి ఆరోగ్య-అనారోగ్యాలు వుంటాయి. సాధారణముగా జీవశక్తి- ఒకే విధమైన వేగముతో, ఒత్తిడితో దేహమందలి అన్ని భాగాలకి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఈ ప్రవాహానికి ఏదైనా అంతరాయము కలిగినప్పుడు- ఆయా భాగాలలో రుగ్మత కనిపిస్తుంది.

ఈ విధముగా రుగ్మతలు కనిపించినపుడు- ఆయా భాగాలను సరి జేయుటకు- తదను గుణమైన పాయింట్స్ పైన ఒత్తిడి తేవాలి! కుడి-ఎడమ భాగాలలో 5 చోట్ల ఈ ప్రవాహము సమానముగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఇరువైపులా ... కాళ్ళు, చేతులయందు గల పాయింట్స్ శరీరములోని ఆయా భాగాలను అదుపులో ఉంచు తుంటాయి. ఇలాంటి పాయింట్స్ శరీరములో 900 ఉన్నాయని మనము ముందే తెలుసుకొన్నాము!

ఆక్యుపంక్చర్ వైద్యుడు రోగినుండి రోగాన్ని తెలుసు కుంటాడు! తరువాత రోగకారణాలను కనుక్కొనే పాయింట్స్‌ను నిర్ధారించుకుంటాడు. కొన్ని పాయింట్స్‌ను స్పర్శచేసి, కొన్నింటిని నొక్కి తను గమనించిన విషయాల్ని వైద్యుడు వ్రాసుకొంటాడు. కొన్ని పాయింట్స్ నొక్కినప్పుడు- రోగి బాధపడితే; ఆ ప్రాంతా నికు వ్యాధి వచ్చిందని వైద్యుడు ఒక నిర్ణయానికి వస్తాడు.

'ఆక్యుప్రెజర్'ను "రిఫ్లెక్స్ థెరపీ" అని ఇంతకుముందు తెలుసుకొన్నాము. శరీరములో అక్కడక్కడ స్పర్శనిచ్చుట ద్వారా ఫలితాలను విశ్లేషించి.... శాస్త్రీయముగా రోగ నిర్ధారణచేసే పద్ధతిని రిఫ్లెక్సాలజీ (Reflexo Logy)"గా అంగీకరించబడినది.

చికిత్స (Treatment) :- ఈ చికిత్సలో రోగియొక్క అఱ చేతులలోను, అఱకాళ్ళలోనూ ఉన్న ప్రత్యేక పాయింట్స్‌ను ఒడు పుగా నొక్కుతారు. అలా నొక్కటానికి ప్రత్యేకమైన పద్ధతులంటూ ఏవీలేవు! వైద్యము ప్రారంభమైన మొదటిదశలో రోగము, బాధ పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది- కానీ; వ్యాధి నివారించబడుతుంది. ఐతే.... దీర్ఘ వ్యాధులూ, జీర్ణించిపోయి వంటబట్టిన వ్యాధులకు ఈ పద్ధతి ఉపయోగించదు. ఈ వైద్యములోని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.... చికిత్స కొనసాగేటప్పుడు రోగి పరిస్థితి క్షీణించదు!!

గమనిక :- కొన్ని కొన్ని వ్యాధులలో ఈ విధానము ప్రయో గించినప్పుడు- ప్రాథమిక దశలో కొంత అభివృద్ధి కనిపించినా;

తరువాత వ్యాధి మొదటిదశకు చేరుకొంటుంది! ఇక ఆక్యుపంక్చర్ ఆ రోగాన్ని నయముచెయ్యలేదని గుర్తించి; వైద్యుడు చికిత్సను విరమించాలి!

ఈ వైద్యము భోజనము చేసిన వెంటనే తప్ప- మరే సమయములోనైనా చేయవచ్చును! ఈ పద్ధతిలో- శరీరములోని జీవశక్తి కంతటికీ ఒకేసారి చులుకు కలుగుతుంది! దీనివలన అన్ని గ్రంథులూ తమ పూర్వస్థానాలకు చేరుకొంటాయి. ఏ వ్యాధైనా పూర్తిగా జీర్ణించక పూర్వము గుర్తించబడితే- ఈ వైద్యము చేత ఆ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచవచ్చు!! ఈ వైద్యము- 5 నిమిషాల నుండి 10 నిమిషాల వఱకు చేయవచ్చును. ఈ చికిత్సను- త్వరగా ముగించటానికి చన్నీళ్ళూ, ఆయుర్వేద మందులూ వాడవచ్చును!

అయస్కాంత చికిత్స (Magneto Therapy= మేగ్నెటో థెరాపి)

ప్రాచీన హిందూ దేశములో క్రీ॥పూ॥ 3,000ల సం॥ల క్రితమే 'సూదంటు రాళ్ళ'ద్వారా వ్యాధులను నివారించినట్టు దాఖలాలున్నాయి.ఆయుర్వేదములో,అథర్వణ వేదములో- దీనికి సంబంధించిన వివరాలు లభ్యమైనవి. మనమనస్సు, శరీరము కూడ సూదంటు రాళ్ళుగా పనిచేస్తున్నాయి. ఈ భూమికూడ ఒక పెద్ద సూదంటు రాయే! "మన శరీరములో- అయస్కాంతము సమతుల్యముగా లేనప్పుడు వ్యాధులు- వస్తాయ"ని అయస్కాంత నిపుణుల అభిప్రాయము! శ్వాస సంబంధమైన వ్యాధులకు- సూదంటు రాళ్ళను- దండగాకూర్చి మెడలో ధరిస్తే- వ్యాధులు తగ్గుతాయని అయస్కాంత వైద్యులు నిర్ధారించారు. "రక్తాన్ని శుభ్రపఱచుటలో- సూదంటు రాయి ఎంతో ఉపకరిస్తుందని" చెప్పవచ్చును.

1493-1541 మధ్యకాలములో- "పారసెల్సస్ (Paracelsus)" అనే శాస్త్రజ్ఞుడు- జఠరకోశములోని దోషములు, తదితర

వ్యాధులకు- "అయస్కాంత చికిత్స"ను సూచించుటతో ఈ వైద్యాన్ని ప్రపంచము గుర్తించింది! ఆ తరువాత.... "భూమికి రెండు ప్రక్కలా అయస్కాంత ధృవాలున్నాయ"నీ, "అవి మానవ శరీరాన్ని ప్రభావితము చేస్తున్నాయ"నీ కనుక్కోబడింది!

1819-1867 మధ్య కాలములో "మైఖేల్ ఫారడే (Michael Farady)"అను శాస్త్రవేత్త- "బయో మాగ్నెటిజమ్ (Bio-magnetism)"ని కని పెట్టాడు. దీనివల్ల జీవరాశులన్నింటిలోనూ- అయస్కాంత క్షేత్రాలున్నాయని కనుగొనబడింది. ఆ విధముగానే- మన శరీర మందలి ప్రతి చిన్న భాగమూ దానికదిగానే- అయస్కాంత క్షేత్రాలు కలిగిఉంటాయనీ గుర్తించటము జరిగింది. కనుకనే అయస్కాంత చికిత్స రోగాలను స్వస్థపఱచటానికి ఒక ప్రక్రియగా స్వీకరించబడింది.

జపాన్, అమెరికా, సోవియట్ యూనియన్ దేశాలు- ఈ వైద్య విధానములో.... చాల ముందడుగు వేసాయి. ఈ దేశాల్లో- ఈ చికిత్స విస్తృతముగా ఉపయోగించబడుతున్నది. దీన్ని గుఱించి మనదేశములోనూ పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఈ వైద్యము నందు- ముందుగా రోగిలో.... 'అయస్కాంత సమతూకము' ఎక్కడ లోపించినదో తెలుసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏ పరిమితిలో లోపించినదో తెలుసుకోవాలి. ఇలా నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత- వైద్యుడు ఆయా వ్యాధులకు తగిన అయస్కాంతములు, అయస్కాంతపు మందులు నిర్ణయిస్తాడు. తదుపరి వ్యాధిని బట్టి చికిత్సలో మార్పులు చేస్తాడు!

చికిత్సా విధానము : ఒక అయస్కాంతానికి- రెండు ధృవాలుంటాయి. ఈ రెండూ ఒకే రకముగా వుండక- దేనికదే ప్రత్యేక లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఒక ధృవాన్ని రోగిమీద ఉపయోగించినప్పుడు అది వ్యాధిని పెంచిన పక్షములో- దానిని

వాడటము విరమించి; మరొక ధృవముతో చికిత్స చేయబడుతుంది. ప్రతి వ్యక్తి శరీరములో- ప్రత్యేకమైన అయస్కాంత శక్తులు ఉన్నందున- వ్యక్తిని బట్టి చికిత్సకూడ ప్రత్యేక పద్ధతిలో చేయ బడుతుంది.

230 రకాల వ్యాధులపై- 'అయస్కాంత చికిత్స' విజయము సాధించింది! కేన్సర్, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు అను వ్యాధులలో ఈ పద్ధతి బహుచక్కగా పనిచేసింది. పిచ్చి, వినికిడి తక్కువ, కాలినపుండ్లు, చర్మపుబాధలు, కీళ్ళ- ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధులు మూత్రపిండాలలో- రాళ్ళు మొదలైన వాటిమీద- ఈ వైద్యము సత్ఫలితాల నిచ్చింది.

అయస్కాంతము యొక్క ఉత్తర ధృవమువలన- శరీర బల హీనత, కీళ్ళనొప్పులు (Haemorrhag), గాయాలు, కేన్సర్, తొలి దశలోని- కంటిజబ్బులు, ఎముకలు చిట్లుట, కాలినపుండ్లు, పడి సెము, మలబద్ధకము, చెవిబాధలు, గొంతుమీదికాయ, రక్తపోటు, కొన్ని అంటురోగాలు, మూత్రపిండాల రోగాలు, గుండెజబ్బులు, భుజ ములలో బాధలు, వెన్నెముక జబ్బులు, బెణుకులు, వాపులు, పండ్ల- చిగుళ్ళ వ్యాధులు, పంటినొప్పి మఱియు వివిధ ఉదర సంబంధిత వ్యాధులకు- ఈ చికిత్సలు చేయబడుతున్నవి. వేర్వేరు వ్యాధులకు వేర్వేరు అయస్కాంతాలు ఉపయోగించబడుతున్నవి.

అన్నిరకాల నొప్పులకు; జీర్ణకోశ- వాయు సంబంధమైన బాధ లకు; వెంట్రుకలు రాలిపోవుట, చుండ్రు, వెంట్రుకల కుదుళ్ళనుండి స్రావము,గుండెనొప్పులు గుండెబలహీనత, నాడీ సంబంధవ్యాధులు, తలనొప్పులు, కండరాల బలహీనత, తల+కండ్లు తిరుగుతున్నట్లు ఉండుట, వాంతులు, చీలమండల నొప్పులు మొదలైన వాటి నుండి- అయస్కాంత దక్షిణ ధృవము విముక్తి కలిగిస్తున్నది.

అయస్కాంత చికిత్స రెండు రకాలు:- ఒకటి- శరీరములో కొంతభాగానికి చేయబడే స్థానిక చికిత్స! శరీరము మొత్తాన్ని ఆరో

గ్యముగా ఉంచడానికి చేసేది- రెండవరకము చికిత్స !! ఇది ఒక్క అయస్కాంతముతోగాని లేక పలు అయస్కాంతాలతోగాని చేయ వచ్చు! కొన్ని సందర్భాలలో- అయస్కాంతహారాన్ని ఉపయోగి స్తారు. ఏ ఒత్తిడీ లేకుండా వ్యాధివచ్చిన ప్రాంతములో- తగిన అయస్కాంతాన్ని వుంచుతారు. ఐతే ఈ పెట్టే అయస్కాంతము ఒక ధృవము గలిగినదే ప్రయోగించబడుతున్నది. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి ఒక్క రోగాన్ని కుదర్చటానికే- వేర్వేరు శక్తులుగల వివిధ అయస్కాంతాలను కూడా ఉపయోగిస్తారు. భూమ్యాకర్షణ ప్రభా వాన్ని అరికట్టడానికి చికిత్సకు ముందు- రోగిని 'చెక్క' మీదగాని, 'రబ్బర్ షీట్' మీదగాని పడుకోబెడతారు. ఆ తదుపరి అయ స్కాంతాన్ని- సరాసరి శరీరము మీదగాని, బట్టల మీదగాని పెడ తారు. ఈచికిత్స "ఎంతసేపు జరపాల"నే విషయములో ఎక్కువ శ్రద్ధ అవసరము.

అయస్కాంత చికిత్సకు ప్రాతఃకాలము మంచిదంటారు. రోగి ఉదయాన్నే కాలకృత్యాలు తీర్చుకొన్న తరువాత- స్నానము చేసి; ఏమీ తినకుండా పరగడుపునే వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళాలి! ఈ అయస్కాంత చికిత్స- సత్ఫలితాల నిచ్చుటకై ఒక ప్రత్యేక స్నానాన్ని చేయిస్తారు. ఈ స్నానానికి ఉపయోగించే నీటిలో- అయ స్కాంతా న్నాకర్షించే కొన్నికొన్ని లవణాలను వేస్తారు. ఇంకా వ్యాధి సోకిన ప్రాంతానికి ఇనుపత్తైలాన్ని కూడ వ్రాస్తారు. ఏమీ తినకుండా ఈ చికిత్సను సాయంత్రపు వేళచేసినా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. చల్లటి పదార్థాలు తినకూడదు! వేడివేడి పదార్థాలు తీసు కోవాలి!! భోజనమైన తరువాత శక్తివంతమైన అయస్కాంతాల్ని ఉపయోగించరాదు. గర్భిణీ స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వృద్ధులకు, బలహీన ముగా ఉన్న రోగులకు శక్తివంతమైన అయస్కాంతాలు వాడరాదు! హెూమియోమందులు; 'లింకమ్మెటాలియమ్ (Lincum Metallie-

um)' లాటివి- అయస్కాంతాన్ని బలహీన పరుస్తాయి. గాబట్టి- వాటిని ఈ అయస్కాంత చికిత్స సమయములో ఉపయోగించ కూడదు.

"అయస్కాంత చికిత్స 150 వ్యాధులకు బాగాపనిచేస్తుందని- అంతర్జాతీయ 'వైద్య ప్రపంచము' అంగీకరించినది.

అయస్కాంతపు నీరు :- ఒక పాత్రలోని నీరు- ఆ పాత్ర లక్షణాల్ని గ్రహిస్తుందనే యథార్థము మనకు తెలుసు! 'సూర్య చికిత్స'లో- సూర్యకిరణాల్ని ఉపయోగించటము వలన- నీరు 'ఔషధము'గా మారుతుంది! ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఆధారము చేసుకొని- అయస్కాంత వైద్యులు వేర్వేరు శక్తులుగల అయస్కాంతపు రాళ్ళతో 'అయస్కాంత జలా'న్ని తయారు చేస్తారు

ఈ విషయము గురించి సోవియట్ యూనియన్‌లో 700ల పైగా పరిశోధనలు జరిగాయి. ఈ పరిశోధనలద్వారా- అయస్కాంత జలము ఉపయోగించటము వలన- శరీరములోని- 'ప్రతిఘటన శక్తి' పెరిగిందనీ; దీని వలన అనేక వ్యాధులను సులభముగా నివారించుటకు- వీలున్నదనీ కనుగొనబడినది. అయస్కాంత జలము- జీర్ణకోశము, రక్తప్రసరణ, కడుపునొప్పులూ నయము చేయటానికీ; రక్తమూ, మెదడూ క్రమబద్ధముగా వుంచడానికి ప్రత్యేక ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా శరీరములోని- పైత్యమును (Hyper acidity), మలబద్ధకమును, విష సంబంధమైన మూల పదార్థాల్ని తొలగించటానికీ- చక్కగా సహాయపడినది.

జ్వరాలకు, విష సంబంధమైన అంటువ్యాధులకు, చలి జ్వరము, ఉబ్బసము, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జబ్బులు, జ్ఞాపకశక్తి లేమి, శరీర సామాన్య బలహీనతలు నివారించటానికీ అయస్కాంత జలము బాగా పనిచేస్తుంది.

అయస్కాంత జలము తయారు చేస్తున్నట్లే- "అయస్కాంత పాల"ను కూడా తయారు చేస్తున్నారు. చాలా వ్యాధులకు ఈ అయస్కాంతపాలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ పద్ధతి నిత్య పరిశోధనలవలన

అభివృద్ధి సాధించబడుతున్నది. ఎన్నో వ్యాధులకు ఈ చికిత్స చేయబడుతూ- అతిముఖ్య స్థానాన్ని ఆక్రమించుకొంటున్నది.

ఎముకల చికిత్స (OSTEOPATHY)

ఎముకలు, కండరాలు మొదలైనవాటి బాధలు- ఇతర చికిత్సలతో నయముకావు!! తాత్కాలిక ఉపశాంతికి- నిద్రమాత్రలు వాడటము, నొప్పిని చంపే మందులివ్వటము జరుగుతున్నదేగాని; శాశ్వత నివారణ కావటము లేదు! ఎముకల, కండరాల బాధల్ని పూర్తిగా నిర్మూలించగలిగింది ఒక్క "ఓస్టియోపతి చికిత్స" మాత్రమే!!

రోగ కారణాలు :- ఓస్టియోపతి పద్ధతిని అనుసరించి- ఎముకలు, కండరాల బాధలకు- చాల కారణాలు వున్నాయి. విశ్రాంతి తీసుకొనేటప్పుడుగాని, అకస్మాత్తుగా కదలుటవల్లగాని, పెద్దబరువులను- ఎత్తుట లేక త్రోయుట వల్లగాని- కండరాలపై అనుకోని ఒత్తిడి కలిగి, బాధలు జనించవచ్చును. ఈ బాధల మూలముగా- కీళ్ళలో కొన్ని అవకతవకలు ఏర్పడవచ్చు!! వీటి నివారణకు- లోనికి మందులు తీసుకొంటే.... కండరాల్లో చులుకుదనము తగ్గవచ్చును! కొన్ని సందర్భాలలో- ఈ బాధలు ఎముకలలో, వెన్నెముకలో వ్యాధి ఏర్పడటము వలన కలుగవచ్చును!!

రోగ నిర్ధారణ :- రోగి చెప్పేదంతా విన్న తరువాత- పరిశోధనశాల (Laboratory), ఎక్స్-రే (X-Ray)ల ద్వారా బాధ ఉన్న ప్రాంతాన్ని కనుగొని; వ్యాధిని నిర్ధారించాలి! రోగి వెడల్పు తక్కువ మంచము మీద- వెన్నెముకపై వెల్లకిలా పడుకోవాలి!! రోగియొక్క కడుపు భాగము, ప్రక్క భాగాలూ, అటూ-ఇటూ త్రిప్పుతూ అతని ఎముకల, కండరాల స్థితిని- జాగ్రత్తగా పరీక్షించాలి!!! అలాగే- రోగియొక్క కాళ్ళు, చేతులు, కీళ్ళు, మెడలను- త్రిప్పుట ద్వారా, కదలించుట ద్వారా అతని బాధా తీవ్రతను

తెలుసుకోవచ్చును. ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతుల ద్వారా- కండరాల ప్రతిస్పందనను పరీక్షించి; బాధ ఉన్న భాగాన్ని కనుగొనవచ్చును. బాధ ఉన్న ప్రదేశాన్ని- మెల్లగా కొట్టటము, స్పృశించటముచేత; ఆ స్థానము రంగును పరీక్షించటముచేత వ్యాధి నిర్ణయానికి రావచ్చును. వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా కట్టటానికి- పేషెంట్ నడక ఎంతైనా దోహదము చేస్తుంది!

చికిత్స :- శరీరములోని- బాధిత ప్రాంతాన్ని కనుగొన్న తరువాత- వైద్యుడు వేర్వేరు రీతుల్లో ఆస్థానాన్ని నొక్కుట, మర్దన చేయుట, రుద్దుటా చేస్తాడు. అవసరమనుకుంటే బాధ ఉన్న భాగాలపై 'కాపడము' పెట్టవచ్చును. మర్దన మాత్రము- ఈ రోజుల్లో ప్రత్యేక సాధనాల ద్వారా చేయబడుతున్నది.

చాల రకాలైన గాయాలకు, బెణకులకు మరియు ఆటల పోటీల్లో- కండరాలు లాగబడటము మొదలైన వాటికి- ఈ 'ఓస్టియోపతి చికిత్స' ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నది. అంతేగాక- పక్షవాతమూ, ఆపరేషన్ తరువాత- కదలికల వలన కలిగిన బాధలూ; ఎముకలు చిట్లి, పనిచేయనప్పుడు కలిగే బాధలూ మున్నగు వాటికి ఓస్టియోపతి విధానము అమిత ప్రయోజనకరమని చెప్పవచ్చును.

వారసత్వముగాగాని, సక్రమముగా పనిచేయక పోవటము వల్లగాని- ఎముకలు, కండరాలలో- కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. శరీరము- మితిమీరి పనిలో పాల్గొన్నప్పుడు; అంటు రోగాలవలన కండరాలు సరిగా పనిచేయనప్పుడూ- మెడలోని ఎముకలు, వెన్నెముక నిర్మాణములో కొన్ని మార్పులు సంభవించవచ్చును. ఇలాంటి రోగులపై కూడ 'ఓస్టియోపతి' గణనీయమైన మార్పు తెచ్చింది.

అధునాతన పరిశోధనలవల్ల తీసుకొన్న నిర్ణయాలు :- ఇటీవల పరిశోధనలో ఎలర్జీ, ధమనుల ఒత్తిడి, ఉద్రేకము అను

వీటి వలన కలిగే బాధలకు- కారణము తెలిసినది. నరముల సముదాయము- బాహ్యముగా ఉద్రేకపఱచ బడినప్పుడు- వెన్నెముక లోను, మెడభాగములోను, మణికట్టు క్రింది భాగములోను నొప్పులు వస్తున్నట్లుగా ఒక పరిశోధనలో తెలిసినది. మరొక పరిశోధనలో- కొన్ని మందులు వాడినపుడు- అవి సరిపడక ఏర్పడిన ఎలర్జీల వలన.... గుండెలలోనూ; కాలి ప్రాంతములోనూ నొప్పులు వస్తున్నట్లుగా తేలినది.

రక్తనాళాలలోని ప్రతిఘటన కారణముగా- శరీరములోని కొన్ని కండరాలలో రక్తము ప్రవహించునప్పుడు అనేక ప్రత్యేక లక్షణాలు కనిపించినై! ఇలాంటి సందర్భాల్లో- అధునాతన వైద్యము చేయబడిన తరువాతనే 'ఓస్టియోపతి' చికిత్స చేయబడుతున్నది! రక్తము ప్రవహించునపుడు- దానికేదైనా అవరోధము కలిగితే... 23 రకాల వ్యాధులు కలుగుతాయని కనుగొనబడినది. మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయము, గుండె, ఉదర సంబంధిత వ్యాధులవలన- శరీర పై భాగములోని కీళ్ళలో- బాధలు కలుగుతున్నాయి. శరీరములో- వ్యాధిగ్రస్తమైన భాగాన్ననుసరించి ఆ ప్రాంతమందలి కండరాలకి- ఈ బాధ సోకి, అక్కడున్న ఎముకలలో- నొప్పి ఆరంభమౌతుంది. అనేక పరిశోధనలలో- ఈ విషయము వెల్లడైనది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో- 'ఓస్టియోపతి' చికిత్సకంటే సంబంధిత వ్యాధికి వైద్యము చేయడము మంచిది. ఈ బాధలు రావడానికి- ఎముకలు, కండరాలకు సంబంధము లేనందున- అసలు వ్యాధేమిటో తెలుసుకొని.... దానికి చికిత్స చెయ్యటము ఉత్తమము!

'ఓస్టియోపతి' చికిత్స జరిపినప్పుడు- కొన్ని వ్యాధులు అధికమైనట్లుగా తేలినది. క్షయ, గుండెజబ్బులు, కేన్సర్ వ్యాధులలో- ఎముకలకు, కండరాలకు చికిత్స చేయడము- ప్రాణహానికి దారితీయవచ్చు! మూత్రాశయము, గుల్మాలు, మూత్రపిండాలు, ప్రేవులు-

వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులలో 'ఓస్టియోపతి' చికిత్స చేయించుట మంచిది కాదు.

పారా హిప్నోథెరాపి (PARA-HYPNO THERAPY) :

"మన పూర్వజన్మకీ, ప్రస్తుతము మన శరీరములో ఉన్న వ్యాధికీ ఏదైనాసంబంధము ఉన్నదా?", "పూర్వజన్మకృత పాపము-వ్యాధిరూపేణ బాధిస్తున్నదా?" అన్నట్లుగానే వుంటుంది- ఈ సిద్ధాంతము కూడా! శారీరకముగా ఎట్టి కారణము కనిపించని కేస్‌లలో ఈ వైద్య పద్ధతి ద్వారా వ్యాధులను తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

చికిత్సా విధానము :- ఈ పద్ధతి దరిదాపుగా 'హిప్నోసిస్ (Hypnosis)' మాదిరిగానే వుంటుంది. ముందుగా వ్యాధిగ్రస్తునికి 'యోగనిద్ర (హిప్నోటిజమ్)'నుకలిగిస్తారు. రోగితోబాటు- వైద్యుడు కూడ పరవశ స్థితిలో రోగియొక్క గతములోకి ప్రయాణముచేస్తాడు. కొన్ని ప్రత్యేక సాధనాల ద్వారా రోగిని, వైద్యుణ్ణి కొంత మంది నిపుణులు గమనిస్తుంటారు. ఈ నిపుణులు ఆ రోగి, ఆ వైద్యుని మధ్య జరిగే సంభాషణను నమోదు (Record) చేస్తారు. యోగనిద్రలో ఉన్న రోగికి- ఆ స్థితిలో ఎలాంటి 'సంకోచాలు (Inhibitions)' లేనందున- తన అంతరంగములోని విషయాల్ని పూస గ్రుచ్చినట్లు చెప్పేస్తాడు. తరువాత నెమ్మదిగా యోగనిద్రలో ఉండగా- తాను ఏమి చెప్పిందీ.... రోగి మామూలు స్థితిలో వున్నపుడు వినిపిస్తారు. అలా వ్యాధి కారణాల్ని రోగికి తెలియజేసి; వాటిని తొలగించుకోవలసిన ఉద్దేశ్యాన్ని, అవసరాన్ని అతనికి కలుగజేస్తారు. తద్వారా వ్యాధుల నుండి విముక్తి లభ్యము కాగలదు.

ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరాపి (ELECTRO- CONVULSIVE THERAPY) :

ఏకకాలములో- 'ఎలక్ట్రిక్ షాక్స్ (Electric Shocks)' కలుగ

జేసి, తద్వారా వివిధ వ్యాధులను నివారించవచ్చునని తెలుసుకున్నారు. ఈ విధానము- ప్రమాదముతో కూడినదైనప్పటికీ.... చికిత్సలు చేయుటలో- ఒక వినూత్న పద్ధతి వెలుగులోకి వచ్చింది.

ఇంతవరకు ఈ వైద్యవిధానము- అతి నిగూఢముగా ఉంచబడినది! మానసిక వ్యాధుల నివారణకు ఈ చికిత్సా విధానము విస్తృతముగా ఉపయోగపడగలదు!

మానవునికి- విద్యుత్తు ఒక వరమని చెప్పవచ్చును. అసలు మానవ శరీరమే ఒక విద్యుత్‌కేంద్రమని అనుకోవచ్చును. తేలికగా ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇస్తే.... మెదడులో కదలిక ఏర్పడి- జ్ఞాపకశక్తి వెలికి వస్తుందని కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా ఋజువైనది.

మానసిక రోగులకు- పిచ్చాసుపత్రులలో ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇవ్వడము- ప్రస్తుత కాలములో సామాన్య విషయమైనది! గుండె మరల పని చేయటానికి కూడా కరెంట్‌షాక్ ఇస్తున్నారు.

చైనాయందు 'షాంగ్‌హై' "గవర్నమెంట్ హెల్త్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (Government Health Research Centre)"లో లక్ష మంది రోగులకు... ఒక ఓల్ట్ మొదలు, 2,000 ఓల్టుల వఱకు కరెంట్‌షాక్ ఇవ్వటము వలన- వారి రోగాలు కుదర్చబడినవి. 'వ్యాధిని కనిపెట్ట (Detection of Disease) టాని'కి, వ్యాధి ఏ మేరకు వచ్చినదో తెలుసుకోవటానికి శరీరములో ఆరోగ్యముగా ఉన్న భాగములో ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్‌ను ప్రవహింపజేస్తారు. దీని సహాయముతో వ్యాధి ఏ తరగతికి చెందినదీ నిర్ధారణ చేస్తారు. రోగి యొక్క పూర్తి వివరాలు సేకరించి; తదనుగుణమైన పరీక్షలు జరిపి, ఆ తరువాత మాత్రమే చికిత్స ప్రారంభిస్తారు.

చికిత్స :- వ్యాధిగ్రస్తునికి ఏ విధమైనట్టి ప్రమాదము కలుగకుండా జాగ్రత్తగా ఓల్టేజ్‌ని అదుపులో ఉంచుతారు. నాన్ కండక్టర్ (Non-Conductor) కరెంట్‌ను- వ్యాధిగ్రస్తమైన శారీరక ప్రాంత

ములో ప్రసరింపజేస్తారు. రోగియొక్క శరీరము- రబ్బర్ షీట్స్‌తో లేక కరెంట్ ప్రవహించని షీట్స్‌తో కప్పబడుతుంది. రోగికి ఒకటి లేక రెండు షాక్‌లకు మించి కరెంట్‌ను ప్రసరింపజేయరు. ఈ కరెంట్ శక్తి- క్రమేపీ హెచ్చించబడుతుంది. రక్తప్రసరణకి సంబంధించిన వ్యాధులకూ; గుండె, మెడకి సంబంధించిన వ్యాధులకూ ఈ చికిత్స బాగా పనిచేస్తుందని ఋజువైనది.

స్పర్శ లేక ఆత్మసంబంధమైన చికిత్స
(TOUCH or SPIRITUAL HEALING)

కొంతమంది కేవలము ఒక్క స్పర్శ ద్వారానే- తమ వ్యాధులను తగ్గించుకున్న సందర్భాలు అనేకము వున్నట్లు తెలుస్తూ వున్నది. అనేకమంది హిందూ, ముస్లిమ్, క్రైస్తవ మతాలలోని సాధువులు- అలాంటి అద్భుతశక్తులు కలిగి వున్నట్లుగా చరిత్ర చెపుతుంది. ప్రాచీన ఋషులు, అవతారపురుషులు, క్రీస్తు, ముస్లిమ్ మత భక్తులు ఈ పద్ధతిద్వారా ప్రజలకు స్వస్థత చేకూర్చినట్లుగా కొన్ని గ్రంథాలలో వ్రాయబడి వున్నది. ఇలాంటి విషయాలు నేటికీ జరుగుతున్నట్లు మనము వింటున్నాము! పత్రికలలో చదువుతున్నాము!! ఇటువంటి విషయాలు పరిశోధనలలో ఇంకా తేటతెల్లము కాకపోవటము వలన- శాస్త్రజ్ఞులు అమీతుమీ తేల్చుకోలేక పోతున్నారు.

ఆత్మసంబంధముగా స్వస్థతపఱచే వ్యక్తిని- రోగి చూడటము అరుదుగా జరుగుతుంది. ఐనా.... రోగి స్వస్థత పొందుతున్నాడు! ఈ విషయమై అనేక తర్జనభర్జనలు అనాది నుండి జరుగుతూనే ఉన్నాయి.

మనిషిలోని అంతరాత్మ యొక్క శక్తిని అభివృద్ధిపఱచుట ద్వారా కొంతమంది చికిత్స చేస్తున్నారు. అంటే.... చనిపోయిన వైద్యుల ఆత్మలతోనూ, మంచి వ్యక్తుల ఆత్మలతోనూ సంబంధము

పెట్టుకొని; ఒక రోగికి చికిత్స చేసే సమయమందు.... ఆ ఆత్మల సహాయముతో ప్రగతి సాధిస్తారు.

స్పర్శ ద్వారా వ్యాధులు కుదర్చటానికి- కొంతమంది ఆత్మల సహాయము కోరటము జరిగినది. ఐతే- ఇది ఫలప్రదము కాలేదు.

రోగ నిర్ధారణ :- "ఎక్కువ వ్యాధులు- మానసిక సంబంధమైనవే! మనసులోనే ఉంటాయని" అంటున్నారు.... స్పృశ్య వైద్య నిపుణులు! "బయటకు కనిపించే లక్షణాలన్నీ- దానిచిహ్నాలు, లక్షణాలు" అని వీరు నిర్ధారించారు. ఆరోగ్యముగా ఉండేవారు కూడా- తమ శరీరాలలో రోగ క్రిముల్ని కలిగివుంటారు. ఐతే- వారు జబ్బు పడరు! ఎందుచేత నంటే.... వీరికి 'జీవశక్తి (Life Force)'- బాహ్య శక్తుల ద్వారా అధికముగా చేకూరుటవలన.... వ్యాధి నిరోధక శక్తిఎక్కువగా వుంటుంది. తద్వారా వ్యాధులతో పోరాడు శక్తి అధికముగా వుంటుంది.

అధునాతన ఆత్మ వైద్య నిపుణులు- కనీసము రోజుకు ఒక్కసారైనా.... తమ సహాయకారులైన ఆత్మలతో కాలక్షేపము చేస్తారు. దీనిని "మధ్యవర్తిత్వము" అంటారు. చనిపోయిన వైద్యుల ఆత్మలను, మిత్రుల ఆత్మలను ఆహ్వానిస్తారు. ఆ ఆత్మలకు- రోగిని గురించిన సమాచారము అందిస్తారు. ఈ సమయములో రోగి అక్కడే ఉండటము సంభవిస్తే.... ఆత్మలు అతన్ని స్పృశిస్తాయి. రోగి యొక్క రోగము నిర్ధారణ ఔతుంది! నిమిషాలలో- వ్యాధి బహిర్గత మౌతుంది!! అప్పుడు సహాయపడే ఆత్మశక్తి వెంటనే స్వస్థత ర్చే విధానాన్ని చేపడుతుంది!!!

రోగిని పరామర్శించే పద్ధతి :- "స్పృశ్య వైద్యవిధానములో- మానవాతీతశక్తుల ఉపయోగాన్ని శంకించవద్దం"టున్నారు ఇందులో అనుభవము గడించిన వైద్యనిపుణులు! వ్యాధి నివార

ఐకు- జీవశక్తికి సంబంధించిన శక్తులను ఉపయోగించి; వ్యాధి సోకిన భాగాల్ని లేక పాడైపోయిన భాగాల్ని బాగు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కమ్యూనికేషన్ థెరాపి

(COMMUNICATION THERAPY) :

ఇదొక నూతన స్పర్శ విధానము! ఇప్పుడిప్పుడే ఒక రూపానికి వస్తూ వున్నది.

మంత్రవైద్య విధానము (MANTRA THERAPY)

ప్రతి మతములోను- ఈ మంత్రవైద్య పద్ధతి ఉన్నది. మానవ నాగరికత అరంభ దశలో- వ్యాధులను నయము చేయడానికి.... ఇప్పటి మాదిరిగా వైద్యులూ లేరు; మందులూ లేవు! అ పరిస్థితులలో ఈ మంత్ర వైద్యమే ప్రజలకు ఉపయోగపడి ఉండవచ్చు!! మంత్ర వైద్యముతో సాధారణ వ్యాధులనేగాక; తీవ్ర వ్యాధుల్ని కూడా స్వస్థపఱచినట్లు కొన్ని చరిత్ర గ్రంథాలలో వ్రాయబడి వున్నది. ఈ మంత్ర వైద్యములో- మంత్రాలతోపాటు సంప్రదాయముగా సంక్రమించిన మందులు కూడ వాడతారు. వ్యాధులను నివారించే అద్భుతశక్తి- ఆ మందులకు ఉండటము వలన- చాలా సార్లు... వ్యాధులు అ మందుల వలననే తగ్గినట్లుగా ఋజువైనది. దీనివలన మంత్ర వైద్యములో శాస్త్రీయత లోపించినట్లుగా చెప్పవచ్చును.

మంత్రవైద్యానికి- ఎంత చరిత్ర ఉన్నప్పటికీ శాస్త్రీయమైన ఆధారము ఏదీ లేదు! అలాగే దీన్ని గుఱించి పరిశోధన వంటిది కూడ లేదు!!

అనాడు సరే! ఈనాడు కూడ బెణుకునొప్పులు, చెల్లి, కామెర్లు (Jaundice), కొన్నిరకాల దగ్గులు (Caughs); తేలు, పాముకాటుల వంటి కొన్ని వ్యాధులకు- చాలమంది మంత్రవైద్యము చేయిస్తూనే ఉన్నారు. మంత్రాలను విశ్వసిస్తూనే ఉన్నారు. మానవ జీవన

స్రవంతిలో- 'మంత్రవైద్యము' తఱచుగానే కనిపిస్తున్నదని చెప్ప వచ్చు!

తంత్ర వైద్యము : (TANTRA THERAPY)

ఈ తంత్ర వైద్యము కొద్ది మందికే పరిమితమైనది! "సిద్ధి పొందటానికీ, అతీతశక్తుల్ని అదుపులో ఉంచటానికీ ఇది చాల శక్తి వంతముగా పనిచేస్తుంద"ని ప్రజలు నమ్ముతారు. "కోర్కెలు తీర్చ టానికీ, కొన్నిరకాల బాధలు నివారించటానికీ- ఇది చక్కని వైద్య విధానమ"ని.... కథలు కథలుగా చెప్తుంటారు. కొంతమంది వారి- శక్తుల్నీ, మంత్రాలను దుర్వినియోగము చేయడము; ప్రజలను వంచించిన ఘటనలు అనేకమున్నాయి. ఆధునిక శాస్త్రీయ జ్ఞానము గలవారు మాత్రము- ఈ తంత్రాల్ని, మంత్రాల్ని నమ్మరు!

ఐతే.... మానవ నాగరికత అరంభమునుండి "మానవాతీత శక్తులు ఉన్నాయ"ని నమ్మి; ప్రజలు వాటిపట్ల భయ-భక్తులు కలిగి ఉంటున్నారు. అసలు కీలకమైన శాస్త్రీయ ప్రశ్న ఏమంటే.... "దయ్యాలు, మానవాతీత శక్తులు ఉన్నాయా?" అనేది.

చికిత్స :- తాంత్రికులు- రోగి శరీరాన్ని ఎవరు వశము చేసుకున్నారో అంటే.... "పిశాచమా?" లేక "దుష్టాత్మా?" అని తెలుసుకోవటానికి రోగిని ప్రశ్నిస్తారు. అప్పుడు రోగి మాట్లాడడు! రోగిని ఆక్రమించుకున్న పిశాచమో, దుష్టాత్మో జవాబు చెప్తుంది. ఆ జవాబులో 'వాటికి ప్రీతికరమైన వస్త్రాలో, ఆహార పదార్థాలో ఇచ్చుకుంటే రోగిని వదలి పోతామంటాయ'ట! తాంత్రికుడు వాటి కోరికల్ని రోగి ద్వారా తీర్పిస్తాడు. ఈ స్థితిలో- ఉన్న రోగిని అలాంటి శక్తులనుంచి విడుదల చేయడానికి కొన్ని రకాల 'తావీదు'లను తాంత్రికుడు రోగి ముంజేతులకు కడతాడు. ఈ దుష్ట శక్తుల్ని తఱిమెయ్యటానికి ప్రార్థనలుకూడ జరుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో తాంత్రికులు- మంత్రోచ్చారణతో ఇంటి చుట్టూ

మేకులు కొడతారు. అగరుబత్తీలపొగ, శుద్ధజలము, విభూతి, కాటుక వంటివి ఉపయోగిస్తారు. ఈ క్రియల వలన ఆ గృహము దుష్టశక్తుల నుండి విముక్తి పొందుతుంది!

దుష్ట శక్తుల్ని నివారించే ప్రయత్నములో- ఒక్కోసారి తాంత్రికుడు మరణించవచ్చును కూడ!

మణి వైద్యము (GEM THERAPY)

ఆయుర్వేదము, యూనాని వైద్యాలలో- కొన్ని వ్యాధులను నివారించడానికి బంగారు, వెండి రజను (పొడి); ముత్యాలపొడి విరివిగా ఉపయోగించబడుతున్నవి. టైఫాయిడ్ (Typhoid) కుదర్చటానికి-'క్లోరోమైసిన్ (Chloromicine)' కు ముందు ముత్యాలు ఉపయోగిస్తారు. చాలా వ్యాధులు తగ్గి, శరీర సౌష్ఠవము పెరగటానికి- ఖరీదైన లోహాల్నీ, విలువైన ముత్యాలజాతికి చెందిన రాళ్ళనూ ఉపయోగిస్తారు ఐతే..."ఇట్టి జెమ్ పౌడర్- వ్యాధులను నివారించుటకు ఉపయోగపడుతుందా?" అనే విషయములో ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతున్నవి.

వ్యాధులు తగ్గుటకు- రత్నాలు ఉపయోగపడతాయన్న విషయము క్రీ॥పూ॥ 2000 సం॥ల నాడే తెలుసుకోవటము జరిగినది! ఈ రత్నచికిత్స- 'క్రోమోపతి (Chromopathy=సూర్యచికిత్స)' తో సహూనమైనదిగా ఎంచబడుతున్నది! నవరత్నాలనబడే- 1. కెంపు(Ruby), 2. ముత్యము (Pearl), 3.పగడము (Coral), 4. గోమేధికము(Agate), 5. పుష్యరాగము (Topoz), 6. నీలము (Sapphire), 7. పచ్చ(Emerald), 8.వైడూర్యము(Cots Exe), 9. వజ్రము (Dimond) లు- 120 రకాల వ్యాధులను నివారించుటకు ఉపయోగిస్తున్నాయి.

కెంపు భస్మము అన్ని గాయాలను మాన్పుతుంది!! రక్తవిరేచనాలు కట్టించటానికి- ఈ భస్మము ఒక్క 'కేరెట్ (Carat)'

చాలు! బుద్ధిబలానికి, జ్ఞాపకశక్తికి కూడ ఈ భస్మము ఆవు వెన్నతో వాడితే.... ఉపయోగపడుతుంది! నపుంసకత్వ నివారణకు- కెంపు పొదిగిన ఉంగరము ధరిస్తారు. ఈ ఉంగరము పసికర్లను కూడ తగ్గిస్తుంది. కెంపును కొంతకాలము నీళ్ళలో ఉంచి; ఆ నీళ్ళను వాడితే.... గర్భగత వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. ప్రథమ దశలో ఉన్న కేన్సర్‌కు- కెంపు భస్మాన్ని ఔషధ లక్షణాలు ఉన్న రావిఆకుమీద వేసుకొని సేవిస్తే మంచిది.

శరీరములోని ఎరుపురంగు మామూలుకంటే అధికముగా ఉన్నప్పుడు- అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయి! అలాంటప్పుడు కెంపురాయి వాడటము ప్రమాదము!! ఒకవేళ అప్పటికే ఆ రాయి వాడుతూ ఉంటే; వెంటనే తీసివెయ్యాలి!!! శరీరముమీద పొక్కులు, కడుపులో వ్రణాలు, పుట్టుమచ్చలు, వడదెబ్బ, వేడి, నిద్ర లేకపోవటము, తలనొప్పి, రక్తములో అవకతవకలు మొదలైన వాటికి రోగ నివారణోపాయముగా.... తేమను పీల్చగల మణుల్ని ఉపయోగిస్తారు!

చలికిరణాల్ని- ముత్యము పీల్చగలదు. దీని సహాయముతో అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు. తేనెతో- ముత్యపుభస్మము సేవిస్తే ..అమితకోపము చల్లారుతుంది! పిచ్చిని కుదర్చటానికి ఇది ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. ముత్యాలహారము ధరిస్తే.... కడుపులో బాధలు నివారించబడతాయి.

'మూన్‌గార్ (Moongor)' అను రాయి- గుండె జబ్బులకు కాపుదలగా పనిచేస్తుంది! ఒక రాగి పాత్రలో నీళ్ళు పోసి, 20 రోజులపాటు ఆ నీళ్ళలో- ఈ రాయిని ఉంచి; ఆ నీటిని ప్రతి రోజూ సేవించిన- మూలవ్యాధి.... నయమౌతుంది! ఐతే ... ఈ రాయి మచ్చ లేనిదిగా ఉండాలి!!

పచ్చ లేక మరకతము- శరీరములోని విషాన్ని, మత్తు పదార్థాన్ని నాశనము చేస్తుంది!! వాయురూపమైన ఇబ్బందుల్ని

(Gas Troubles), పిచ్చి (Madness), వాతరోగము (Rheumatism), నత్తి (Stuttering) మొదలైనవాటిని బాగు చేయడానికి ఉపకరిస్తుంది!

గోమేధికము- ఎముకలలో నొప్పి, కోరింతదగ్గు, పసికర్లు, జ్వరము, గుల్మ బాధలు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, నిమోనియా, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది.

వజ్రము- సంకట వ్యాధులకు, సామాన్య బలహీనతలకు; నోరు, రొమ్ము వ్యాధుల నివారణకూ- ఉపయోగిస్తుంది.

నీలము- పిచ్చి, పక్షవాతము (Paralysis), మూర్ఛ (Hysteria), దగ్గు, నరాల బలహీనత (Nervous debility), కేన్సర్, రక్తలేమి (Blood Irregularities) వగైరా వ్యాధులకు సుగుణము ఇస్తుంది!

కెంపు- పిత్తాశయము, మూత్రపిండాలలో వున్న రాళ్ళను కరగిస్తుంది.

కెంపు వ్యాధి మొదటిదశలో ఉపయోగిస్తే ఇంకా మంచిది. కడుపుకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకూ ఉపయోగపడుతుంది.

మణుల జ్ఞానముతో- 'హోమియోపతి వైద్యులు' క్రొత్త పద్ధతిలో వైద్యము చేస్తున్నారు! దీనిని "జెమియోపతి (Gemeopathy)" అంటారు! మణులతోనే మందులు తయారు చేస్తారు. ఈ జెమియోపతి పద్ధతిలో మణుల్ని- శుద్ధి చేసిన 30 మిల్లీలీటర్ల స్పిరిట్‌లో వేసి; చీకటిలో 7 రోజులు ఉంచుతారు. తరువాత ఈ స్పిరిట్‌ను చిన్న చిన్న మాత్రలపై పోసి; గాలి చొరబడని చిన్న సీసాల్లో ఉంచుతారు. ఈ మాత్రలు వాడే పద్ధతి డాక్టర్స్ చెప్తారు. కొన్నిసార్లు చాలా మణుల్ని కలిపి మందుగా తయారు చేస్తారు. తరువాత.... ఈ మణులన్నిటినీ శుభ్రము చేసి; వేరుగా ఉంచుతారు. ఈ పద్ధతి ప్రస్తుతము అంతగా అమలులో లేదుగాని; పరిశోధనల ద్వారా అభివృద్ధి చేయటానికి కృషి జరుగుతున్నది.

మణులలో- కంటికి కనిపించనంతటి సూక్ష్మకిరణాలూ, విద్యుత్తూ ఉన్నాయని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ధృవపఱచాయి. కనుకనే మణులు- అనేక పదార్థాల్ని, మానవ శరీరాల్ని ప్రభావితము చేయగలుగుతున్నవన్నమాట!

విశ్వాస వైద్యము (FAITH HEALING) :

వ్యాధిగ్రస్తునికి- 'నమ్మిక' కలిగించి చేసే ఈ వైద్యపద్ధతి ఆదికాలము నాటిది. వ్యాధిని పూర్తిగా తగ్గించే విషయము.... నూటికి నూరుపాళ్ళు వైద్యుడు- రోగికి కలిగించే "విశ్వాసము" మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

విధానము :- ఏ అదృశ్యశక్తి సర్వ ప్రపంచాన్ని శాసించి, పరిపాలిస్తున్నదో....? ఆ అద్భుతశక్తి ఆసరాతో ఈ వైద్యము జరుగుతుంది!

విశ్వాసాన్ని– 'ఆధారము' చేసుకొని; రోగులను స్వస్థపఱచిన సందర్భాలు- 'అథర్వణవేదము', 'ఆయుర్వేద సంహిత' "కౌటిల్యుడి"- 'అర్థశాస్త్రము' మొదలైన వాటిలో అనేకమున్నాయి.

అందుకనే చెక్కుచెదరని విశ్వాసముతో.... ప్రజలు- భక్తుల సమాధుల దగ్గర, దర్గాల వద్ద, దేవాలయాల చెంత, చర్చిల్లో- తమ తమ ప్రార్థనలు జరుపుతుంటారు.

రోగాలకు కారణము : ప్రతి మతములో- 'దుష్టదృష్టి (Evil Eye)'కి చాలా ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడినది! "నరుని దృష్టికి- నల్లరాయి కూడ బ్రద్దలౌతుంద"నే విశ్వాసము ప్రజల్లో ప్రబలముగా ఉన్నది. "దృష్టి దోషమువలన- ఉపద్రవాలు, జబ్బులు, అశుభాలు వస్తాయ"ని; ఆ దోషాన్ని పోగొట్టటానికి పలురకాల తతంగాలు చేస్తుంటారు. దృష్టి దోషాల్ని నివారించటానికే- నొసట బొట్టు పెడతారు- హిందువులు!

బాగా చదువుకొన్నవారు కూడ "దృష్టిదోషము ఉన్నద"ని నమ్ముతారు. అలాగే.... "దైవశక్తులు ప్రతికూలించినప్పుడూ, గ్రహాల అశుభదృష్టి వలనా- వ్యాధులూ, కష్టాలు, ఈతి బాధలు, నష్టాలు, మానసిక విచారము వంటివి కలుగుతాయ"ని విశ్వసించ బడుతున్నది! కనుకనే....దైవీశక్తుల్ని, గ్రహాలని అనుకూలము చేసుకోడానికి అర్చనలు, అభిషేకాలు, జపాలు జరుపుతారు.

బాగుచేసే పద్ధతి :- వ్యాధుల్ని- కనుక్కోవటానికి, వాటిని నయము చేయడానికి- వేర్వేరు ప్రాంతాలలో.... వేర్వేరు పద్ధతులు అనుసరిస్తారు. కొందరు.... 'అంజనము (Eye-Salve)' ద్వారా వ్యాధిని తెలుసుకొంటారు. మఱికొందరు .. మఱికొన్ని విధానాలు అవలంబిస్తారు.

మొత్తముమీద ప్రక్రియ ఏదైనా– 'విశ్వాస వైద్యము'ద్వారా అనేకమంది రోగులు బాగుపడ్డారని, పలురకాల దోషాలు తొలగించబడ్డాయని ఆధారాలున్నాయి.

నిద్ర-వైద్య విధానము (SLEEP THERAPY)

జర్మనీ దేశీయుడు "ఫ్రాంజ్ మెస్మెర్ (Franz Mesmer)" అనే ఆయన ఈ విధానాన్ని కనుగొన్నాడు. ప్రాణులన్నీ 'జీవశాస్త్ర సంబంధమైన ఆకర్షణ (Biotogical Magnetism)' కలిగి ఉన్నవని విశ్వసించాడు. మొదట్లో.... ప్రజలు దీనిని నమ్మలేదు గానీ;- తరువాత ఇది ఒక "అద్భుత పరిశోధన"అని -గుర్తించారు! ప్రస్తుతము ఇది 'మానసిక తత్వశాస్త్రము'లో ఒక భాగముగా ఉన్నది. మానసిక రోగాల్ని కుదర్చటానికి ప్రపంచవ్యాప్తముగా ఇది ఒక శక్తివంతమైన వైద్య విధానముగా గుర్తించబడినది.

రోగి- 'సుఖ నిద్ర' పోవుట ద్వారా.... వ్యాధులు నయము చేసే వైద్య విధానము- అమెరికా, ఫ్రాన్స్ లాంటి దేశాలలో జాతీయ గుర్తింపు పొందినది. ఈ పద్ధతిని "వశీకరణము (Mesmerism)" అంటారు.

వ్యాధి నిర్ణయము :- ఈ విధానములో- రోగి వశీకరణము చేసుకోబడతాడు! వశీకరణ నిద్రలో.... అతడు తనకు తానే తన వ్యాధిని గురించి వివరాలు అడుగుతాడు!!

ఈ పద్ధతి- వ్యాధుల నివారణకే కాక; శస్త్ర చికిత్సకు బహు చక్కగా ఉపయోగపడినది! ఈ విధానాన్ని స్ఫోటకము, గుండె జబ్బులు, పాము కాటు, కేన్సర్ మొదలైన వాటికి ఉపయోగించరు!

వైద్య విధానము:- ఈ పద్ధతి 'తలనొప్పి(Head-ache),' 'ప్రసవ నొప్పులు (Pains of Childbed)', 'నపుంసకత్వము (Impotency)', 'స్త్రీలలో అతిశీతలము (Coldness)', 'తిండిపోతు తనము (Gluttony)', 'పిరికితనము (Timidness)', 'అమిత కోపము (Immense anger)', 'వాతరోగము (Rhematism)', 'వెన్నెముక నొప్పి (Backbonepain)', 'కడుపుకు సంబంధించిన అన్ని నొప్పులు (Stomach aches)', 'కడుపులో పుండ్లు (Ulcers)', 'రక్తపోటు (Blood pressure)', 'గుండెజబ్బు (Heart disease)', 'కేన్సర్ వలన మరణ భయము, నత్తి (Stuttering)అను వ్యాధుల నివారణలో జయప్రదమైనది.

మొదట.... రోగి వశీకరణ చేయబడతాడు! తదుపరి అతని సమస్యల గురించి ప్రశ్నించబడతాడు!! అప్పటికతడు పూర్తిగా 'హిప్నాటిస్ట్ (Hipnotist)'కి లోబడి ఉంటాడు. ఈ దశలో.... రోగి మనసు- చికిత్సకుడి ఆదేశాలన్నింటినీ అంగీకరిస్తుంది! అప్పుడు హిప్నాటిస్ట్- రోగిలోగల అవకతవకలన్నిటినీ తెలుసుకొని; వాటిని బాగుచేయడానికి కృషి చేస్తాడు!! ఇది ఒక పద్ధతి ప్రకారము వ్యాధిని పరిష్కరించినట్లు ఔతుందన్నమాట!

ఈ వైద్యము- 'జీర్ణించిన ఆయాసము (Chronic Fatigue)', అన్ని రకాల భయాందోళనలు, మూర్ఛరోగము, గోళ్ళు కొరుకుట, గొంతునుండి అనవసరమైన శబ్దాలు, పెదవులు చీకటము, జనసమూహమంటే భయము మొదలైన విషయాలలో లాభసాటిగా

పేర్కొనబడినది. అంతే కాకుండా విమాన ప్రయాణాలలో తలదిమ్ము, వెంట్రుకలు లాగినట్టు ఉండటము, చిరచిరలాడటము, ఆత్మహత్యా ఉద్దేశ్యము, మత్తుపానీయాలు సేవించటము, అమితమైన ఆవేశము, స్థూలకాయము, రక్తాసక్తి తక్కువ-ఎక్కువగా వుండుట మొదలైన వాటికి ప్రయోజనకారిగా కనిపించినది.

యోగ వైద్య విధానము (YOGA THERAPY)

అనాది నుండి మన భారతదేశము- "యోగీశ్వరుల దేశము"గా, "యోగ భూమి"గా పిలువబడుతున్నది. అసలు "యోగము అంటే ఏమిటి ?" మనిషికి ఏది తిరుగులేని శక్తినిస్తుందో.... నిద్రాణమైయున్న ఆ 'కుండలినీ (Pineal gland)' శక్తిని మేల్కొల్పటము- యోగముయొక్క లక్ష్యము! నిజముగా.... ఇదొక అద్భుతాంశము !! శారీరక, మానసిక శక్తి సామర్థ్యాలు పెంచటానికి- యోగము కనుక్కోబడింది. ప్రస్తుతము యోగశక్తిని- ప్రపంచమంతా అంగీకరించటమేగాక; దానిని- వేర్వేరు అవసరాలకు ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే.... రోగాలు కుదర్చటానికి వినియోగిస్తున్నారు!!

"యోగాభ్యాసము వలన స్వస్థతశక్తులు జనిస్తాయ"ని మొట్టమొదటిగా గమనించినవారు పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు! "శీర్షాసనము వలన- రక్తప్రసరణ తక్కువగా జరిగే శరీర భాగాలలో ఎక్కువ ప్రసరణ జరుగుతుంద"ని కూడా వారు కనుగొన్నారు.

ఈ విషయము గురించి 1945 తరువాత పరిశోధకులలో.. మంచి పోటీ ఏర్పడింది! యోగమువలన- మానవ శరీరములో కలిగిన సుగుణాలు, కొన్ని రోగాలలో- యోగము.... ప్రయోజనకరముగా ఉపయోగపడిన అంశాలు విశ్లేషించారు. ఆ రూపముగా- బాధలను నివారించటానికి 'యోగవైద్యము' ఒక నూతన పద్ధతైనది. ప్రస్తుతము- దీనిని ప్రపంచమంతా సాధకము చేస్తున్నారు !! ఈ కారణముగానే.... యోగసాధక కార్యక్రమాలని- పగలు-రాత్రీ T.V., రేడియోలలో ప్రసారము చేస్తున్నారు.

యోగసూత్రాల ననుసరించి- యోగానికి 8 భాగాలున్నాయి. అవి.... యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనునవి. వీటిలో.... "యమ" అనేది చాలా తక్కువ స్థాయి గలవి. "సమాధి" అనేవి ఎక్కువ స్థాయి గలవి. యోగ వైద్యములో- ఆసనాలను, వాటి ఫలితాలను మాత్రమే ఉదహరిస్తున్నారు. శరీరాన్ని- సౌష్ఠవముగా ఉంచడానికి.... "యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామా" లనేవి అతి ముఖ్యమైనవిగా.... ఎంచబడుతున్నవి!

రోగమనగా ఏమిటి (What is disease) ? :- యోగ వైద్య పద్ధతి ప్రకారము- 'రోగము' అనే పదానికి.... జపాన్‌లోని డా॥ 'మోటోయమ (Dr. Motoyama)'- ఒక నిర్వచనముచేసాడు. ఆయన నిర్వచనము ప్రకారముగా.... "మానవ శరీరములో- ధమనులు, సిరలు ద్వారా.... జీవశక్తి ప్రవహిస్తుంది! ఈ జీవశక్తి- ఎక్కడో ఒక చోట నిరోధించబడటమే...రోగము! ఈ ధమనులకు- శరీరములో 14 కేంద్రాలు ఉన్నాయి. అందులో.... 7 చేతులలోను, మరొక 7 కాళ్ళలోను వుంటాయి! వివిధ యోగాసనాలు- ఈ జీవశక్తి ప్రవాహము- సరళముగా, నిరాటంకముగా సాగిపోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. ప్రతి యోగాసనము శరీరములో గల ఏదో ఒక ప్రత్యేక భాగముతో సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. అందువలన- యోగాసనాలని క్రమబద్ధముగా సాధన చేస్తే; శరీర భాగాలన్నిట్లో.... ఈ 'శక్తి ప్రవాహము' అడ్డులేకుండా నడుస్తుంటుంది! అప్పుడు ... ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది!!

వైద్య విధానము :- యోగాభ్యాసము- ఒకరి ద్వారా విని గాని లేక పుస్తకాలలో చదివి గాని చేయకూడదు. ప్రారంభములో అనుభవము గడించిన ఉపాధ్యాయుని సహాయము ఉండాలి. వ్యాధులను నివారించడానికి 32 ఆసనాలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. యోగాసనాలను నేర్చుకొనేవాళ్ళు తప్పకుండా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. అబద్ధము ఆడరాదు! దొంగతనము, మోసము చేయరాదు!! క్రమబద్ధమైన, ధర్మబద్ధమైన జీవితము గడపాలి!!!

శరీరాన్ని 'యోగప్రక్రియ'కు సిద్ధము చేయాలంటే.... ఆచరించవలసిన తతంగము చాలా ఉన్నది. ఉదాహరణకు- 'ధౌతి' క్రియలో చాల నీరు త్రాగాలి. రెండు వ్రేళ్ళు గొంతులోనికి పోనిచ్చి, పుక్కిలించి ఆ నీటిని కక్కివేయాలి!! ఈ ధౌతిక్రియ- గొంతును, కడుపును శుభ్రము చేస్తుంది.

ఇలాగే "నేతి (Neti)" అనే క్రియ కూడ చేయవచ్చు! ఈ నేతి చేయాలంటే.... అఱచేతిలోకి నీరు తీసుకొని, ఒక నాసికా రంధ్రముతో పీల్చాలి!! ఆ తరువాత రెండవ నాసికారంధ్రాన్ని మూసి; తుమ్మటము ద్వారా.... పీల్చిన నీటిని బయటకు రప్పించాలి!!! ఇది ముక్కులో ఒక భాగాన్ని శుభ్రము చేస్తుంది. రెండవ భాగము శుభ్రపడటానికి.... ఇదే విధముగా చేయాలి! పీల్చబోయే ముందు- నీటిలో ఒక చిటికెడు ఉప్పు కలపాలి! ధౌతి, నేతి క్రియల మూలముగా ఉదరానికీ, గొంతుకీ సంబంధించిన అనేక రోగాలు తగ్గిపోతాయి. 'ఎలర్జీ (Allergy)'కి నేతి మంచిది! మనసు నిలకడ లేకపోవటానికి, మెల్లకండ్లకు- 'త్రాటక్ (Tratak)' పద్ధతి మంచిది.

"నౌలి (Nauli)", "కల్పవతి (Kalpavati)" అనే యోగాభ్యాసాలు కూడ ఉన్నవి! ఈ రెండు పద్ధతులు ఉదరానికీ, ఊపిరితిత్తులకూ సుగుణాన్నిస్తాయి. వీటిని ఒక ఉపాధ్యాయుడి సలహా మేరకో; ఒక నిపుణుడి సలహా, సూచనలతోనో సాధన చేయాలి!

---

*నౌలి, ధౌతి, నేతిలాంటి 'యోగ' క్రియలతో వైద్యముకొరకు...

యోగ శాస్త్రము

అను గ్రంథము చూడగలరు. ఇందులో... ప్రాథమిక వ్యాయామాలు, సూర్యనమస్కారాలు, షట్క్రియలు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామములాంటి అభ్యాస విధులు మరియు "యోగవైద్య ప్రక్రియ"లు గల "యోగశాస్త్ర రహస్య విజ్ఞాన గ్రంథము!" (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 16-00లు M.O. చేయగలరు.)

యోగసూత్రాల ననుసరించి- యోగానికి 8 భాగాలున్నాయి- అవి.... యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనునవి. వీటిలో.... "యమ" అనేది చాలా తక్కువ స్థాయి గలది. "సమాధి" అనేది ఎక్కువ స్థాయి గలది. యోగ వైద్యములో- ఆసనాలను, వాటి ఫలితాలను మాత్రమే ఉదహరిస్తున్నారు. శరీరాన్ని- సౌష్ఠవముగా ఉంచడానికి ... "యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామా" లనేవి అతి ముఖ్యమైనవిగా.... ఎంచబడుతున్నవి!

రోగమనగా ఏమిటి (What is disease) ? :- యోగ వైద్య పద్ధతి ప్రకారము- 'రోగము' అనే పదానికి.... జపాన్‌లోని డా॥ 'మోటోయమ (Dr. Motoyama)'- ఒక నిర్వచనముచేసాడు. ఆయన నిర్వచనము ప్రకారముగా.... "మానవ శరీరములో- ధమనులు, సిరలు ద్వారా.... జీవశక్తి ప్రవహిస్తుంది! ఈ జీవశక్తి- ఎక్కడో ఒక చోట నిరోధించబడటమే...రోగము! ఈ ధమనులకు- శరీరములో 14 కేంద్రాలు ఉన్నాయి. అందులో.... 7 చేతులలోను, మరొక 7 కాళ్ళలోను వుంటాయి! వివిధ యోగాసనాలు- ఈ జీవశక్తి ప్రవాహము- సరళముగా, నిరాటంకముగా సాగిపోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. ప్రతి యోగాసనము శరీరములో గల ఏదో ఒక ప్రత్యేక భాగముతో సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. అందువలన- యోగాసనాలని క్రమబద్ధముగా సాధన చేస్తే; శరీర భాగాలన్నిట్లో.... ఈ 'శక్తి ప్రవాహము' అడ్డులేకుండా నడుస్తుంటుంది! అప్పుడు ... ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది!!

వైద్య విధానము :- యోగాభ్యాసము- ఒకరి ద్వారా విని గాని లేక పుస్తకాలలో చదివి గాని చేయకూడదు. ప్రారంభములో అనుభవము గడించిన ఉపాధ్యాయుని సహాయము ఉండాలి. వ్యాధులను నివారించడానికి 32 ఆసనాలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. యోగాసనాలను నేర్చుకొనేవాళ్ళు తప్పకుండా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. అబద్ధము ఆడరాదు! దొంగతనము, మోసము చేయరాదు!! క్రమబద్ధమైన, ధర్మబద్ధమైన జీవితము గడపాలి!!!

శరీరాన్ని 'యోగప్రక్రియ'కు సిద్ధము చేయాలంటే.... ఆచరించవలసిన తతంగము చాలా ఉన్నది. ఉదాహరణకు- 'ధౌతి' క్రియలో చాల నీరు త్రాగాలి. రెండు వ్రేళ్ళ గొంతులోనికి పోనిచ్చి, పుక్కిలించి ఆ నీటిని కక్కివేయాలి!! ఈ ధౌతిక్రియ- గొంతును, కడుపును శుభ్రము చేస్తుంది.

ఇలాగే "నేతి (Neti)" అనే క్రియ కూడ చేయవచ్చు! ఈ నేతి చేయాలంటే.... అఱచేతిలోకి నీరు తీసుకొని, ఒక నాసికా రంధ్రముతో పీల్చాలి!! ఆ తరువాత రెండవ నాసికారంధ్రాన్ని మూసి; తుమ్మటము ద్వారా.... పీల్చిన నీటిని బయటకు రప్పించాలి!!! ఇది ముక్కులో ఒక భాగాన్ని శుభ్రము చేస్తుంది. రెండవ భాగము శుభ్రపడటానికి.... ఇదే విధముగా చేయాలి! పీల్చబోయే ముందు- నీటిలో ఒక చిటికెడు ఉప్పు కలపాలి! ధౌతి, నేతి క్రియల మూలముగా ఉదరానికీ, గొంతుకీ సంబంధించిన అనేక రోగాలు తగ్గిపోతాయి. 'ఎలర్జీ (Allergy)'కి నేతి మంచిది! మనసు నిలకడ లేకపోవటానికి, మెల్లకండ్లకు- 'త్రాటక్ (Tratak)' పద్ధతి మంచిది.

"నౌలి (Nauli)", "కల్పవతి (Kalpavati)" అనే యోగాభ్యాసాలు కూడ ఉన్నవి! ఈ రెండు పద్ధతులు ఉదరానికీ, ఊపిరితిత్తులకూ సుగుణాన్నిస్తాయి. వీటిని ఒక ఉపాధ్యాయుడి సలహా మేరకో; ఒక నిపుణుడి సలహా, సూచనలతోనో సాధన చేయాలి!

---

*నౌలి, ధౌతి, నేతిలాంటి 'యోగ' క్రియలతో వైద్యముకొరకు...

యోగ శాస్త్రము

అను గ్రంథము చూడగలరు. ఇందులో... ప్రాథమిక వ్యాయామాలు, సూర్య నమస్కారాలు, షట్క్రియలు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామములాటి అభ్యాస విధులు మఱియు "యోగవైద్య ప్రక్రియ"లు గల "యోగశాస్త్ర రహస్య విజ్ఞాన గ్రంథము!" (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 16-00లు M.O. చేయగలరు.)

జల చికిత్స (HYDROPATHY)

నీరు ప్రాణాధారమైనది. ఈ 'జలచికిత్స' మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో- ఉదహరించబడి వున్నది. ఎక్కడో ధృవప్రాంతాలలో తప్ప... ప్రపంచములో అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు స్నానానికి ప్రాధాన్యత నిస్తారు.

"బాహ్యశరీరానికే గాక; శరీరము లోపలున్న అవయవాలకు కూడ స్నానమువలన శుభ్రతను కలిగించాల"ని 'హైడ్రోపతి'గట్టిగా చెప్తుంది!

వివిధ వ్యాధులను నివారించునపుడు 'జలచికిత్స' ఉపయోగ పడుతుందని ఆయుర్వేదము చెప్తుంది.

ప్రస్తుతము- "హైడ్రోపతి" రోగనివారణకు ఒక పటిష్ఠమైన పద్ధతిగా.... ప్రపంచమంతటా ప్రఖ్యాతి గాంచినది!

అన్ని నాగరికతలలో, అన్ని సమాజాలలో.... ప్రాతఃకాల స్నానము అవశ్యముగా చెప్పబడినది. మన దేశములో 'కార్తీక పౌర్ణమి'కి- సముద్రస్నానము, మాఘమాసములో (డిసెంబర్-జన వరి)- నదీస్నానమూ చేస్తుంటారు. నిజానికి.... ఇది హైడ్రోపతి పద్ధతిలో ఒక అంశము! ఇలా ప్రాచీనకాలము నుంచి ఏదో ఒక రక ముగా హైడ్రోపతి అమలులో వున్నదని చెప్పవచ్చును.

ప్రాణులకు- గాలి తరువాత.... నీరు మాత్రమే జీవాధారము! ఉదకము- శ్రమశక్తి వలన కలిగిన బాధలను నివారిస్తుంది. విచా రాన్ని తొలగిస్తుంది. దాహము తీర్చుతుంది. మైకము నుండి, సోమరితనము నుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. తలదిమ్ము, మలబద్ధ కము తగ్గిస్తుంది. మగతనిద్రను నివారిస్తుంది. గుండెకు మేలుచేసి; తృప్తిని, సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది. నీటిలో.... కంటికి కనిపించని అద్భుత శక్తులున్నాయి. "ఆ కాలము, ఈ కాలము" అనిగాక.... అన్ని కాలాలలోనూ- నీరు లాభాన్ని కలుగజేస్తుంది.

"నీరు తల్లి పాలతో సమానమైనద"ని అంటుంది అథర్వణ వేదము!

నీరు- దీర్ఘాయువును కలిగిస్తుంది. వారసత్వముగా వచ్చిన రోగాలను, సుఖవ్యాధులను తగ్గించుటలో- ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. శరీరములో ప్రతిఘటన శక్తి, ఓర్పు పెరగటానికి.... నీరు ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుంది.

చల్లటి నీటిని- వేర్వేరు ఉష్ణోగ్రతలలో, వేర్వేరు పద్ధతులలో త్రాగిస్తే.... చిన్న రక్తనాళాల్ని సంకోచింపజేస్తుంది. దీనివలన- శరీరము చల్లగా, పసుపురంగుగా ఉంచబడుతుంది. ఇలా చల్లటి నీటిని ప్రయోగించటము ఆపివేసిన వెంటనే....రక్తనాళాలు విప్పారుతాయి! అప్పుడు.... ఖాళీలను పూర్తి చేయటానికి నీరు రక్తములోనికి, శరీరములోనికి పరుగులు తీస్తుంది. 'హైడ్రోపతి'లో నీరు వాడటానికి ఇదే కారణము! ప్రాథమిక దశలో శరీరములోని నీరు ఉష్ణముమీద పనిచేస్తుంది. రోగి కోలుకొనే కొద్దీ- నీటి ఉష్ణము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది.

మహాత్మాగాంధి- తన జీవితకాలములో... నీటితో చాల అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేసాడు. ఆయన ఒక పరుపుమీద 3 లేక 4 దుప్పట్లు ఒకదాని మీద ఒకటి పఱచి, తరువాత.... ఒక దుప్పటిని నీళ్ళలో ముంచి, నీరు పిండివేసి; దానిని రోగిమీద కప్పాడు. ఈ దుప్పటి కప్పేటప్పుడు- బయటిగాలి లోపలికీ, లోపలిగాలి బయటికీ రాకూడదు! రోగి... ఆ విధముగా ఒక అరగంట ఉండాలి. తరువాత.... ఒక దిండుమీద- తడిగుడ్డను పఱచి, ఆ రోగి తలపై ఉంచాలి. ఇది.... జ్వరానికి మంచి చికిత్స! ఈ పద్ధతిలో.... రోగికి మొదట కొంచెము అసౌకర్యముగా ఉండవచ్చు. కాని; త్వరలో.... రోగికి చెమట పట్టటము మొదలౌతుంది. అలా.... చెమట పట్టిన పది నిమిషాల తరువాత.... ఒక శుభ్రమైన పొడి తువాలుతో- శరీ

జల చికిత్స (HYDROPATHY)

నీరు ప్రాణాధారమైనది. ఈ 'జలచికిత్స' మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో- ఉదహరించబడి వున్నది. ఎక్కడో ధృవప్రాంతాలలో తప్ప... ప్రపంచములో అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు స్నానానికి ప్రాధాన్యత నిస్తారు.

"బాహ్యశరీరానికే గాక; శరీరము లోపలున్న అవయవాలకు కూడ స్నానమువలన శుభ్రతను కలిగించాల"ని 'హైడ్రోపతి'గట్టిగా చెప్తుంది!

వివిధ వ్యాధులను నివారించునపుడు 'జలచికిత్స' ఉపయోగ పడుతుందని ఆయుర్వేదము చెప్తుంది.

ప్రస్తుతము- "హైడ్రోపతి" రోగనివారణకు ఒక పటిష్ఠమైన పద్ధతిగా.... ప్రపంచమంతటా ప్రఖ్యాతి గాంచినది!

అన్ని నాగరికతలలో, అన్ని సమాజాలలో.... ప్రాతఃకాల స్నానము అవశ్యముగా చెప్పబడినది. మన దేశములో 'కార్తీక పౌర్ణమి'కి- సముద్రస్నానము, మాఘమాసములో (డిసెంబర్-జన వరి)- నదీస్నానమూ చేస్తుంటారు. నిజానికి.... ఇది హైడ్రోపతి పద్ధతిలో ఒక అంశము! ఇలా ప్రాచీనకాలము నుంచి ఏదో ఒక రక ముగా హైడ్రోపతి అమలులో వున్నదని చెప్పవచ్చును.

ప్రాణులకు- గాలి తరువాత.... నీరు మాత్రమే జీవాధారము! ఉదకము- శ్రమశక్తి వలన కలిగిన బాధలను నివారిస్తుంది. విచా రాన్ని తొలగిస్తుంది. దాహము తీర్చుతుంది. మైకము నుండి, సోమరితనము నుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. తలదిమ్ము, మలబద్ధ కము తగ్గిస్తుంది. మగతనిద్రను నివారిస్తుంది. గుండెకు మేలుచేసి; తృప్తిని, సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది. నీటిలో.... కంటికి కనిపించని అద్భుత శక్తులున్నాయి. "ఆ కాలము, ఈ కాలము" అనిగాక.... అన్ని కాలాలలోనూ- నీరు లాభాన్ని కలుగజేస్తుంది.

"నీరు తల్లి పాలతో సమానమైనద"ని అంటుంది అథర్వణ వేదము!

నీరు- దీర్ఘాయువును కలిగిస్తుంది. వారసత్వముగా వచ్చిన రోగాలను, సుఖవ్యాధులను తగ్గించుటలో- ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. శరీరములో ప్రతిఘటన శక్తి, ఓర్పు పెరగటానికి.... నీరు ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుంది.

చల్లటి నీటిని- వేర్వేరు ఉష్ణోగ్రతలలో, వేర్వేరు పద్ధతులలో త్రాగిస్తే.... చిన్న రక్తనాళాల్ని సంకోచింపజేస్తుంది. దీనివలన- శరీరము చల్లగా, పసుపురంగుగా ఉంచబడుతుంది. ఇలా చల్లటి నీటిని ప్రయోగించటము ఆపివేసిన వెంటనే....రక్తనాళాలు విప్పారుతాయి! అప్పుడు.... ఖాళీలను పూర్తి చేయటానికి నీరు రక్తములోనికి, శరీరములోనికి పరుగులు తీస్తుంది. 'హైడ్రోపతి'లో నీరు వాడటానికి ఇదే కారణము! ప్రాథమిక దశలో శరీరములోని నీరు ఉష్ణముమీద పనిచేస్తుంది. రోగి కోలుకొనే కొద్దీ- నీటి ఉష్ణము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది.

మహాత్మాగాంధి- తన జీవితకాలములో... నీటితో చాల అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేసాడు. ఆయన ఒక పరుపుమీద 3 లేక 4 దుప్పట్లు ఒకదాని మీద ఒకటి పఱచి, తరువాత.... ఒక దుప్పటిని నీళ్ళలో ముంచి, నీరు పిండివేసి; దానిని రోగిమీద కప్పాడు. ఈ దుప్పటి కప్పేటప్పుడు- బయటిగాలి లోపలికీ, లోపలిగాలి బయటికీ రాకూడదు! రోగి ... ఆ విధముగా ఒక అరగంట ఉండాలి. తరువాత.... ఒక దిండుమీద- తడిగుడ్డను పఱచి, ఆ రోగి తలపై ఉంచాలి. ఇది.... జ్వరానికి మంచి చికిత్స! ఈ పద్ధతిలో.... రోగికి మొదట కొంచెము అసౌకర్యముగా ఉండవచ్చు. కాని; త్వరలో.... రోగికి చెమట పట్టటము మొదలౌతుంది. అలా.... చెమట పట్టిన పది నిమిషాల తరువాత.... ఒక శుభ్రమైన పొడి తువాలుతో- శరీ

రాన్నంతటినీ.... శుభ్రము చెయ్యాలి! కొన్ని సందర్భాలలో.... చెమటపట్టకుండానే 'రోగి' నిద్రపోవచ్చు. ఎక్కువగా.... చెమట పట్టిన తరువాతనే- రోగి నిద్రపోవటము జరుగుతుంది. ఈ నిద్ర-రోగికి ఎంతో మంచిది. ఐతే.... ఇలా.... నిద్రపోయినతన్ని-మధ్యలో లేపకూడదు! ఈ పద్ధతి.... ఎన్నిసార్లు చేసినా.... ఫలితము యిస్తుంది.

ప్రస్తుతకాలములో- ప్రకృతి వైద్యము కన్నా, అయుర్వేదము కన్నా 'హైడ్రోపతి'కి మంచి స్థానము ఉన్నది! చాలా రోగాలకు ఆధునిక వైద్యులు.... హైడ్రోపతిని ఉపయోగిస్తున్నారు.

రోగుల చేత రకరకాల స్నానాలు చేయించడములో హైడ్రోపతి విస్తృతముగా ఉపయోగపడుతున్నది. 'అవిరి స్నానము' శరీరములోని వివిధ వ్యాధులతో బాటుగా.... చివరకు స్థూలకాయాన్ని (దొందుఒళ్ళు)కూడ నివారిస్తున్నది. జ్వరము, సన్నిపాతము సోకిన రోగులికి ఒక ప్రత్యేకమైన స్నానపు తొట్టిలో (Tub bath) తుంటి భాగము వఱకు చన్నీటి స్నానము చేయిస్తారు. జ్వరము తగ్గటానికి ఈ తొట్టిస్నానము ఉపయోగిస్తారు. ఈ రోజులలో కూడ-గుండెజబ్బులు, బొమ్మపడిసెము, తలలో మంటలు, జ్వరము, రక్తప్రసరణ అగిపోవటమువంటి రుగ్మతలు ఉన్న రోగులికి- మొదట వేడినీళ్ళ తుంటిస్నానము తరువాత చన్నీటి స్నానము చేయిస్తున్నారు!

వైద్య విధానము :- మానవ శరీరములో 65% నుండి 70% వరకు నీరే ఉన్నదని చెప్పవచ్చు!

విద్యుత్ దుర్భిణి (Electronic Microscope) ద్వారా శరీరములో ఉన్న 'జీవకణాలు (Cells)', 'ధాతువులు (Tissues)'అను వాటి నిర్మాణాన్ని విశ్లేషించి, ఋజువు చేశారు. శరీరములోని యే భాగాలలో నీరు తక్కువగా ఉన్నా, ఎక్కువగా ఉన్నా లేక

సమతూకములో లేకున్నా, అపరిశుభ్రముగా ఉన్నా.... మనిషికి రోగాలు వస్తాయని హైడ్రోపతి నమ్ముతున్నది. శరీరములోనికి- సరఫరా చెయ్యటానికీ, తగ్గించటానికీ, ఆవిరిగా మార్చటానికీ, అలాగే శుభ్రపఱచటానికీ,- హైడ్రోపతి వేర్వేరు పద్ధతుల్ని ఉపయోగిస్తున్నది. ఉదాహరణకి- ఒక రోగికి అధికముగా నీరు ఇవ్వవలసి వచ్చిన దనుకోండి! ఇది మామూలుగా వీలు పడలేదనుకోండి!! అప్పుడు రోగికి ఏ మిష్టమో తెలుసు కోడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. రోగికి తీపి పదార్థాలంటే ఇష్టమనుకోండి! తీపిపానీయాలను ఇచ్చి, నీటిని అధికముగా త్రాగిస్తారన్నమాట!

హైడ్రోపతిలో- చన్నీటి స్నానము చేయించటమూ; శరీరము త్వరగా కోలుకోవటానికీ, దెబ్బతిన్న శరీర భాగాలకి- తడిగుడ్డ చుట్టటములాంటివి చాలా సందర్భాలలో చేస్తారు. నీటి ఆవిరి, చన్నీళ్ళు, వేడినీళ్ళు, సూర్యకిరణాల వలన- వెచ్చబడిన నీటిని కూడ వాడతారు. హైడ్రోపతిలో "ఎనిమా (Enema)" కూడ చేస్తారు.

"పైత్య రోగముతో అధికముగా బాధపడే రోగికి- నాభిస్థానములో చన్నీటిని ధారగా పోయ"మని అయుర్వేదము సూచించినది. అదే విధముగా- బాధతో ఉన్న శరీర అవయవము మీద- తగు వేగముతో నీటి ధారపడేలా చెయ్యమంటుంది- హైడ్రోపతి! రోగాన్ని బట్టి.... ఈ జల చికిత్సా పద్ధతిని మార్చటము జరుగుతుంది.

జీర్ణించిన తలనొప్పుల విషయములో- వెంట్రుకలను మొదట వేడినీటితో శుభ్రపఱుస్తారు. తరువాత తలబాగా మర్దన చేసి, ఆవిరి స్నానము చేయిస్తారు. చివరగా రోగి తలమీద చన్నీళ్ళు ధారగా పోస్తారు. "గుండెజబ్బులకు.... నీరు సంజీవిలా పనిచేస్తుం"దంటారు- జలచికిత్సా నిపుణులు! "మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరగిపోవటానికి.... ఎక్కువ నీరు తీసుకోమ"ని హైడ్రోపతి సలహా ఇస్తుంది. మగవాళ్ళ మర్మాయవాలలో- బాధలు పోవటానికి.... ఆ బాధ ఉన్న భాగముయొక్క మూల స్థానములో- నీరు ధారగా వదల

మంటారు. స్త్రీల పిండోత్పత్తి స్థానమందలి రోగాలను తగ్గించ టానికి- తుంటి స్నానము చెప్పబడినది. కడుపులో పుండుకి- ఒక రాగి పాత్రని.... రోగి బొడ్డుపై ఉంచి, పైనుంచి నీటిని ఆపకుండా వదలమన్నారు. ఇలాంటి రోగులకు- తుంటి స్నానము కూడ మంచి దని అనుభవ పూర్వకముగా నిరూపించారు- 'హైడ్రోపతి' వారు!

దగ్గు, కఫములు తగ్గడానికి.... చల్లని నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో కట్లు కట్టాలి! ఉదరవ్యాధులకి, మలబద్ధానికి, జఠర సంబంధ మైన వ్యాధులకి (Diseases of belly)- వర్షపు నీటితో స్నానము చేయుట చాలా మంచిది. ఇలాంటి రోగుల్ని- సూర్యరశ్మిలో ఉంచినా.... సుగుణము కలుగుతుంది!'ఎనిమా' సర్వరోగ నివారిణి!!

"హైడ్రోపతి ద్వారా- 77 రకాల రోగాలు, సహజ మార్గము తప్పిన.... 23 శరీర రోగాలు కుదర్చబడగలవ"ని.... జల చికిత్సా వైద్యులు నిర్ధారించి చెబుతున్నారు.

మిగతా చికిత్సల కంటే.... 'హైడ్రోపతి'లో- ఒక గొప్ప విశేషము ఉన్నది! అదేమిటంటే.... ప్రత్యేక పరిస్థితులలో ఈ చికిత్సకు- నిపుణుడి సలహా అవసరమౌతుంది తప్ప; సాధారణ ముగా- ఈ చికిత్స ఎవరికివారు- పుస్తకాలు చదివే నేర్చుకోవచ్చు! సొంతగా.... చికిత్స చేసుకోవచ్చు!! ఇతరులకు కూడ వైద్యము చేయవచ్చు!!; ప్రత్యేకించి.... నిపుణుల సలహా అవసరము లేదు!!!

'హైడ్రోపతి'ని సొంత వైద్యముగా చేసుకున్నందువలన- ...కటించటము, బెడిసికొట్టటము లాటివి ఉండనే ఉండవు. కనుక.... ...ందరూ ఏ అనుమానాలు, సందేహాలు లేకుండా.... హైడ్రోపతిని ...పయోగించుకొని; ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని పొందవచ్చు!
...హైడ్రోపతికి సంబంధించి- అన్ని భాషలలోనూ పుస్తకాలున్నవి!

["తొట్టిస్నానాలు", "ఎనిమా" వంటి కొన్ని జలచికిత్సా విధానాలకు- నాచే వ్రాయబడిన "ప్రకృతి వైద్యము" అను పుస్త కము చూడగలరు. (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 14-00లు M.O. చేయండి! -రచయిత)]

రంగులతో వైద్యము (CHROMOPATHY)

"ఆరోగ్యమ్ భాస్కరా దిచ్ఛేత్!" అన్నారు. అంటే.... మన ఆరోగ్యము సూర్యుడి చేతిలో ఉంటుందని అర్థము!! కనుకనే.... మన ప్రాచీన ఋషులు- సూర్యకిరణాలలో ఉన్న లక్షణాలను గ్రహించి, ఆ కిరణాల శక్తిని పొందటానికి- ఉదయాన్నే...ప్రార్థన పేరుతో ఒక మార్గాన్ని ఏర్పఱచారు. సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి, ప్రార్థించటము వలన- వారు ఎన్నెన్నో ఉపయోగాలను పొంది ఉన్నారు. ఇలా చేయడమువలన... శరీరానికి- 'సూర్యస్నానము (Sun bath)' లభిస్తుంది. ఈ పద్ధతి ఒంటికి కసరత్తు (వ్యాయామము) కలిగిస్తుంది. అన్నిటినీ మించి.... ఆత్మను ప్రకాశింపజేస్తుంది.

"సూర్యుడు- మన గుండెకు, చర్మానికి సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులను కుదర్చగలడ"ని 'ఋగ్వేదము'1/50/10/11 శ్లోకాలలో చెప్పబడినది. "ఇతర రోగాలు- శరీరములో ముదిరిపోక ముందు... సూర్యకిరణాలు- నివారించగలవ"ని కూడా ఋగ్వేదము చెప్పింది. "ఇది ఏనాడో.... 5 వేల సంవత్సరాల క్రితము- చెప్పబడ్డ ఋగ్వేదములోని ప్రాచీన చికిత్స" అని- అధ్యయనము చేసిన వారు తెలియజేసారు.

సూర్యస్నానము మన దేశములోనే గాక; పాశ్చాత్య దేశాలలో కూడా మంచి ప్రాచుర్యాన్ని పొందినది. "సూర్యకిరణాలలో... రోగనిరోధక శక్తిని బలపఱచే శక్తులు ఉన్నాయ"ని .. అధునాతన పరిశోధనలు ఋజువు చేశాయి. నిజానికి .. 'క్రోమోపతి'ని గురించిన పరిశోధనలు- ఎక్కువగా పాశ్చాత్య దేశాలలోనే జరిగాయి!

జలుబు, దగ్గు, నిమోనియా, కుష్ఠు, క్షయ, చర్మవ్యాధులు, రక్తములో అవకతవకలు- క్రోమోపతి చికిత్సతో.... జయప్రదముగా నివారిస్తాయని ఇప్పుడు అంగీకరిస్తున్నారు.

క్రోమోపతి నిపుణుడు- 'గార్డన్ రోనే (Gordon Roney)' "ఈ చికిత్స- శరీరము మొత్తాన్ని సంరక్షించడమే గాక; వ్యాధులను ఎదిరించే శక్తి- శరీరానికి కలుగుతుంద"ని చెప్పాడు. క్రోమోపతి- శరీరము మొత్తాన్ని ఆరోగ్యవంతముగా మార్చగలదన్నాడాయన!

అధునిక క్రోమోపతి కనిపెట్టిన 'డా॥ హేన్స్(Dr.Hans), "రోగనివారణ పూర్తిగా సూర్యుడిపై ఆధారపడి ఉందన్నా"డు. "భూమి, భూమిమీదున్న జంతుజాలము, చెట్లు లాటివన్నీ- జీవించటానికి.... సూర్యుడే అధారమ"ని గట్టిగా చెప్పాడు. "చివరకు.... గాలికూడ- సూర్యుని కృపే అన్నా"డాయన! "ఇతర వైద్య విధానాలను- క్రోమోపతితో పోల్చితే.... ఇదే మొదటి పంక్తిలో నిలబడుతుంద"ని చెప్పాడు డా॥ హేన్స్!

ఫ్రాన్స్ దేశస్థుడైన ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణుడు- 'డా॥ మస్సెల్ పోమెలక్సా (Dr. Massel Pomelaksa)' సూర్యకుటుంబములో తుఫానులు చెలరేగినప్పుడే.... గుండెజబ్బులు ఎక్కువౌతున్నాయ"ని కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నాడు.

'డా॥ హనే హెన్‌డ్రిక్ (Dr. Hany Hendrik)' అను శాస్త్రవేత్త- "మందులైతే.... శరీరములో జీర్ణించటానికి చాలా కాలముడుతుంది. అదే.... సూర్యకిరణాలైతే- శరీరము మొత్తానికింటనే సోకి, ఆరోగ్యానిస్తాయి. కాబట్టి జీవితారోగ్యానికీ- 'క్రోమోరాపి' మంచిద"ని చెప్పాడు. "సూర్యుడు 'మందు' మాత్రమే కాదు; ఆ మందు వెనుక వున్న 'శక్తి' కూడ" అన్నాడు. "రోగమంటే.... సూర్యకిరణాలు- సమపాళ్ళలో (తులనాత్మకముగా) శరీరానికి అందకపోవటమే"నన్నాడు- ఈయన!

"మొక్కలు, కూరగాయలలో- 'విటమిన్స్' ఉంటున్నాయంటే ... అవి సూర్యకిరణాల ద్వారా సృష్టించబడినవేన"ని....

ొఫెసర్ జార్జ్ స్టెవెర్డ్ (Prof. George Steward)', డా॥ E. M.

రాక్ (Dr. E. M. Rock)' అను శాస్త్రవేత్తలు తమ 'పరిశోధనా పత్రిక' ద్వారా .. వెల్లడి చేసారు! "మందుల తయారీలో మనము వాడే 'వనమూలిక'లు సూర్యుని ద్వారానే ఔషధ లక్షణాలను సంత రించుకొన్నా"యని కూడా వారన్నారు!

బ్రిటిష్‌వారి.... "ఔషధ విజ్ఞాన సర్వస్వము (Encyclopeadia of Medicine)"లో "సూర్యకిరణము మన శరీరాన్ని తాకి నప్పుడు.... 'విటమిన్-D' తయారౌతున్నది. దీనివలన- అంటు వ్యాధులను ప్రతిఘటించే శక్తి... శరీరానికి కలుగుతుంద"ని వున్నది.

కండరాల చుఱుకుదనానికీ, నరాల శక్తికీ; ఎముకలు, కండ రాలు, దంతాలు, చిగుళ్ళు గట్టిగా వుండటానికీ మఱియు అన్ని వాపుల నివారణకూ.... సూర్యస్నానము అతిముఖ్యము!

"కేన్సర్ తొలిదశలో- 'రోగి' నగ్నముగా 'ఎండ'లో పడు కుంటే.... మంచి ప్రయోజన ముంటుంద"ని- 'రేడియో థెరాపిస్ట్ (Radio Therapist)' నిపుణు లంటున్నారు. రోగిపై సోకిన సూర్య కిరణము- అతని శరీరములో అప్పటికి ఉన్న- 'కేన్సర్ కణము (Cancer Cells)ల'ను నశింపజేసి, క్రొత్తవి రాకుండా.... నిరోధి స్తుందన్న మాట!

రోగ కారణాలు :- "శరీరములో- 'రంగు శక్తి' తుల నాత్మకముగా లేకపోవటము వలన రోగాలు వస్తున్నాయ"ని 'క్రోమో పతి' భావన! "వాయువు (Gas), పిత్తము (Bile=పైత్యము), కఫము (Phlegm) అనే వాటినుండి- ఎక్కువ రోగాలు వస్తున్నా య"ని ఆయుర్వేదము అంటున్నది. అందువలన- ఈ పద్ధతిలో వాయు సంబంధిత వ్యాధులకు- పసుపురంగు; పిత్త, కఫ సంబం ధిత వ్యాధులకు- నీలిరంగుతో చికిత్సలు చేస్తారు. వాయువు, పిత్తాల కలయికతో ఏర్పడిన రోగాలకు- నారింజ రంగు; వాయువు, దగ్గు

లకు- ఆకుపచ్చరంగు; పిత్తము, దగ్గుల కలయికలకు- వంగపండు రంగుతో చికిత్సలు చేస్తారు. ఆయుర్వేదము- రంగుల హెచ్చు-తగ్గులను గుర్తించి; వాటిని సమతూకములో ఉంచటానికి చికిత్స చేస్తుంది.

"మన శరీరములోని ఆయా భాగాలు.... ఉదజని (Hydrogen), బొగ్గు (Carbon), ప్రాణవాయువు (Oxigen) అనువాటితో- చేయబడ్డాయ"ని.... శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించారు. హైడ్రోజన్- ఆకాశములా నీలిరంగు, నలుపు రంగులు కలిగి ఉంటుంది. కార్బన్ అనేది.... పసుపుపచ్చ-నారింజ రంగులతో పాటుగా- వంగపండు రంగు, నీలికిరణాలు కలిగి ఉంటుంది. అక్సిజన్‌లో- అన్ని రంగుల కిరణాలు ఉన్నవి.

"మన శరీరములో.... ఆరు సూక్ష్మచక్రాలు (షట్ చక్రాలు) ఉన్నాయ"ని చెబుతున్నది- యోగశాస్త్రము! వీటిలో- 'మూలాధార చక్రము' ఉత్పత్తి స్థానానికీ, గుదానికీ మధ్య ఉంటుంది. ఇది నాలుగు రేకుల తామర పువ్వు (Lotus-Flower) ఆకారములో.... ఎరుపు రంగులో ఉంటుందని చెప్పబడినది. 'స్వాధిష్ఠాన చక్రము' మూలాధార చక్రానికి పైభాగాన .. ఆరురేకుల తామర పువ్వు ఆకారములో ఉంటుంది. దీని రంగు... నిండు ఎరుపు లేక సిందూర వర్ణములో ఉంటుంది. చివరి చక్రముపైన.... 'మణిపూర చక్రము' ఉంటుంది. ఈ మణిపూర చక్రము బొడ్డు (Navel) క్రింద ఉంటుంది. ఈ చక్రము- పది రేకుల పద్మము ఆకారములో- ఆకాశపు నీలి (Sky-Blue) రంగు గలిగి ఉంటుంది. "అనాహత" మనే చక్రము- మణిపూర చక్రముపైన వుంటుంది. ఇది ఆకారములో- పన్నెండు రేకుల పద్మాకారములో.... సిందూరవర్ణము కలిగి వుంటుంది. 'విశుద్ధ చక్రము'- గొంతులో ఉంటుంది. దీనికి 16 రేకులు ఉంటాయి. ఇది పొగ రంగులో ఉంటుంది. 'ఆజ్ఞా

చక్రము'- నొసట రెండు కనుబొమల మధ్య ఉంటుంది. ఇది రెండు రేకులు (Petals) కలిగి, తెలుపు రంగులో ఉంటుంది.

"ఈ చక్రాలు.... మామూలు కంటికి కనపడవ"ని యోగ శాస్త్రజ్ఞులు అంటారు. మణిపూరక చక్రాన్ని "సోలార్ ప్లెక్సస్ (Solar Plexus)" అంటారు. ఉదరానికి సంబంధించిన వ్యాధులను- ఈ చక్రము అదుపు చేస్తుంది. ఇది- మలబద్ధకము, పులుపు (Acidity), రక్తభేది, వాయువు, అజీర్ణము, ఆకలిలేమి, ప్రేగుల నొప్పి, గుదములో నొప్పి మొదలైనవాటికి 'మూలము'గా ఉంటుంది. ఈ చక్రము- సూర్యకిరణాలను గ్రహించి; శరీరమంతటికీ పంపిణీ చేస్తుంది.

క్రోమోపతి వైద్య విధాన ప్రకారము- ఉదరానికి సంబంధించిన రోగాలను నయము చేయడానికి.... 'పసుపుపచ్చ' కిరణాలను- శరీరములోనికి పంపాలి! ఈ పద్ధతి వలన ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి మెఱుగౌతుంది!! మలబద్ధము- నివారించబడతుంది!!! మామూలుకంటే... రక్తపోటుతక్కువ (Low blood pressure)గా వున్నపుడు- ఈ పద్ధతి చాలా ఉపయోగకరమైనది! గొంతు.... ఎండిపోవటము తగ్గుతుంది!! శరీరము రంగు- మామూలు స్థితికి వస్తుంది!!! ఇవేగాక- శరీరములో- ఇతరత్రా బాధలు తగ్గిపోతాయి!!!! సుఖనిద్రకు- ఈ కిరణాలు సహాయపడతాయి.

శరీరములో- 'ఎరుపు రంగు' తగ్గినప్పుడు.... మలబద్ధము ఏర్పడుతుంది. ఏ పదార్థము తిన బుద్ధికాదు!! ఒళ్ళంతా.... ఏదోగా ఉంటుంది. అంటే.... ఒంటికి- తేట ఉండదన్నమాట! మల, మూత్రాల రంగులో.... మార్పు వస్తుంది. గోళ్ళు, చర్మము, కళ్ళు కూడా రంగు మాఱవచ్చును.

'నీలిరంగు'- శరీరములో లోపించినందువలన.... రక్తవిరేచనాలు (Blood motions) కలుగుతాయి. మూత్రము వదలేటప్పుడు- (Urination=యూరినేషన్) నొప్పి, కంటినొప్పి,

తలనొప్పి, చిఱ్ఱుబుఱ్ఱులాడటము, అధిక రక్తపోటు (High blood-pressure), పసికర్లు (Jaundice), రక్తములోఅవకతవకలు (Blood irregularities) మఱికొన్ని బాధలు కూడ కలుగుతాయి.

శరీరములో- 'వంగపండు' రంగు తక్కువైతే.... మల బద్ధము అధికమౌతుంది. దీని మూలముగా- ఒక మోస్తరు జ్వరము, వదలని తలనొప్పి, సోమరితనము (Lazyness), వాయువులు విడుదల కావటము లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

'పసుపు పచ్చరంగు', 'నీలిరంగు' తక్కువైనప్పుడు- శరీరములో కలిగే రోగాలే.... 'ఆకుపచ్చరంగు' తగ్గినప్పుడు కూడ వస్తూ ఉంటాయి. సాధారణ బలహీనత, వాంతులు (Vomitings), ఆయాసము (Fatigue) రావటానికి.... ఆకుపచ్చరంగు తగ్గుటే కారణము!

అలాగే.... శరీరములో- 'ఆకాశనీలిరంగు' లోపిస్తే.... రక్త విరేచనాలు, పసుపుపచ్చరంగులో- మూత్రము, పసికర్లు, విపరీతమైన చెమట, కండ్ల జబ్బులు (Eye diseases), కలరా (Cholera = విషూచి) సంభవిస్తాయి. వీటిని నిరోధించేశక్తి- మనిషికి ఉండదు!

ఇక.... మానసిక వ్యాధి (Mental disease), పక్షవాతము, సన్నిపాతము (Delirium = చిత్తభ్రమ లేక సంధి) అనువాటికి.... కారణము 'తెలుపురంగు' శరీరములో తగ్గటమే!

రోగ నిర్ధారణ :- (Diagnosis) : క్రోమోపతిలో- రోగి యొక్క విరేచనము రంగు; మూత్రము, చర్మము, కఫము, కళ్ళు, గోళ్ళ రంగులు.... జాగ్రత్తగా పరిశీలించబడుతుంది! ఈ పరిశీలన ఫలితముగా.... రోగిలో- ఏ రంగు తక్కువగా ఉన్నదో.... నిర్ధారణ జరుగుతుంది!! రంగుల సమతూకము లేకపోవటానికి.... ఒక రంగే కారణమా? లేక కొన్ని రంగులు కారణమా ? అని కనుక్కోబడుతుంది!!! ఈ నిర్ణయములో- ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా- రోగము అధికమౌతుంది! అంటే రంగులను గురించి పొరపాటుగా

అంచనావేసుకొని; వైద్యము ప్రారంభిస్తే.... రోగము- తగ్గటానికి బదులుగా అధికమౌతుందన్నమాట!! కనుక .. రంగుల హెచ్చు తగ్గులను నిర్ణయించుట కత్తిమీద సాము లాంటిదని గమనించి; ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి!

చికిత్స :- ఉదర సంబంధమైన రోగాల్ని కుదర్చటానికి సూర్యకిరణాలతో.... వేడిచెయ్యబడిన నీరు.... క్రోమోపతిలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇలాంటి సందర్భములో.... ఎనిమాగాని, సబ్బు నీళ్ళుగాని వాడరు! శరీరములో- ఏ రంగుతగ్గితే- అదేరంగుగల గాజు సీసాలో- నీటిని నిలువ చేస్తారు. ఈ విధానములో... పండ్లరసము (Fruit juice), నిమ్మనీరు (Lemon water), పాలు (Milk), ఉపవాసము (Fasting) బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయి.

సూర్య స్నానము :- ఈ సూర్య స్నానము- నగ్నశరీరముతో చేయబడుతుంది. ముఖ్యముగా.... సూర్యరశ్మిలోని వేడిని శరీరము భరించే స్థితిలో ఉండాలి! కాలకృత్యాలు పూర్తైన తరువాతనే .. సూర్యస్నానము చేయాలి! తదుపరి.... ఒక గ్లాస్ వెచ్చని నీరు త్రాగాలి!!

20-30 నిమిషాలు ఎండలో పడుకోవాలి! సూర్యస్నానము- అన్ని శరీర భాగాలకూ అందే విధముగా....శరీరాన్ని అన్ని ప్రక్కలకూ... త్రిప్పుతుండాలి!! ఇది అన్ని జబ్బులకూ మంచిది! ఒంటినిండా చప్పటితో, శిరస్సును తడిగుడ్డతో కప్పటము కూడ సుగుణాన్ని ఇస్తుంది.

జీర్ణించిన దగ్గు (Chronical Cough), ప్రాలుమాలిక, వాయువు, కీళ్ళనొప్పులు, గాయాలు (Wounds), బెణుకులు, రక్తములో అవకతవకలు, ఎముకల జబ్బు, చర్మరోగాలు, మొటిమలు (Pimples) వంటివి- శరీరాన్ని మర్దించి; సూర్యస్నానము చేయిస్తే.... నయమౌతాయి. శరీరాన్ని- నువ్వులనూనె (Gingili Oil)తో మర్దించుట మంచిదని.... అయుర్వేదము చెప్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులు, జలుబు (Cold)కు సంబంధించిన రోగాలకు- చలికాలములో నగ్నముగా సూర్యస్నానము చేయాలి!

కొన్ని రోగాల నివారణకు- "ఆవిరి స్నానము" మంచిది! ఈ స్నానము- వెచ్చని ఆవిరి, చల్లటి ఆవిరి లేక రెండిటినీ కలిపి కూడ చేయిస్తారు. 'తడిగుడ్డ కట్టు' కూడ వేసి, కొన్ని బాధలు తగ్గించటము జరుగుతున్నది. ఐతే- ఈ రకము చికిత్స ఒక క్రమపద్ధతిలో.... అనుభవము గలవారి అజమాయిషీలో జరగాలి!

సూర్య నమస్కారము :- సూర్యనమస్కార మంటే.... ఎండని దేహానికి తగులునట్లు చేయుట! ఇది మనిషి శరీరాన్ని సాధకము చేస్తుంది! "కర్మసాక్షి ఐన సూర్యభగవానునికి- నమస్కారము చేస్తే.... సర్వశుభాలు కలుగుతాయ"ని మన పూర్వులు ఈ 'సూర్య ప్రార్థన'ను.... ఒక వరదానముగా.... ప్రపంచానికి అందించారు!

సూర్య నమస్కారము- ఎండా కాలములో.... ఉదయము 9 గంటలకు, చలికాలములో.... ఉదయము 10 గంటలకు చేయాలి! ఇందులో- ఎన్నో వైద్య లక్షణాలు ఉన్నాయని.... ఋజువైనది.

రంగుసీసాల సూత్రము :- ఈ వైద్య విధానములో- రంగురంగుల సీసాలు ఉపయోగిస్తున్నారు. శరీరములో- ఏ రంగు లోపించిందో... అదే రంగు సీసా వాడాలి! లేదా తెల్ల సీసాలకు- ఆయా రంగుల కాగితాలు అంటించి వాడవచ్చును. మర్దనకోసము- సీసాను.... నీళ్ళతోగాని, నూనెతోగాని నింపాలి! సీసాను- నేల మీద గాకుండా.... ఏదైనా చెక్కమీద పెట్టాలి!! ఈ చెక్క సీసా రంగుదే ఉండాలి. ఈ సీసా మూతికి బెండు (Cork) బిగించి, ఉదయాన్నే.... ఎండలో పెట్టాలి! ఈ సీసా బయటవైపున- ఆవిరి పట్టగానే... దాన్ని చీకటిగా ఉన్న ప్రదేశములో భద్రపఱచాలి! ఈ సీసాలో నీళ్ళను- మూడు లేక నాలుగు రోజులలో వాడేయాలి! నీటి

మాదిరిగానే- నూనె గానీ, స్వచ్ఛమైన నేతిని గానీ వైద్యములో.... ఉపయోగించవచ్చు! నూనె ఐతే- వరుసగా 40 రోజులు- ఉదయము నుండి సాయంత్రము వరకు.... ఎండలో ఉంచాలి! అప్పుడు ఆ నూనె- మర్దనకు పనికి వస్తుంది! ఈ పద్ధతి నిపుణుల పర్యవేక్షణలో జరిగితే మంచిది.

స్వమూత్ర వైద్యము (AUTO URINE THERAPY)

ఈ వైద్యము- క్రీ॥పూ॥ 800 సం॥ల నాడు కనిపెట్టబడినది. జంతువులు లేక ఇతర ప్రాణుల మూత్రములో.... మందు లక్షణాలు ఉన్నట్లు ఆనాటివాళ్ళు తెలుసుకున్నారు. 'శుశ్రుత సంహిత', 'ఆత్రేయ సంహిత', 'చరక సంహిత', 'మాధవ నిధానము' అను వాటి మూలగ్రంథాలలో.... మూత్రములో- ఔషధగుణాలు ఉన్నట్లు చెప్పబడినది. ఆయుర్వేదము కూడ.... ఈ మూత్ర వైద్యాన్ని గురించి చాల కృషి చేసినది. మూత్రవైద్యముతో చాలా రోగాలు అద్భుతముగా తగ్గిపోయినట్లు పరిశోధనలు వెల్లడి చేస్తున్నవి! ఇంతకూ- స్వమూత్ర వైద్యమంటే... ఎవరి మూత్రాన్ని వాళ్ళు త్రాగటమే!

ఆత్రేయ సంహితలో- అనేక రకాలైన జబ్బులు గోమూత్ర వైద్యముతో కుదిరినట్లు దాఖలాలున్నవి! ఈ అధునిక యుగములో.... సైన్స్ ఇంతగా అమలులో ఉన్న ఈ కాలములో... గోమూత్ర వైద్యము చేసేవాళ్ళు ఉన్నారంటే.... మనకు ఆశ్చర్యము కలుగుతుంది. మొత్తము మీద మూత్రవైద్యము- కొన్ని వందల సం॥ల నుంచి.... జనజీవనములో- ప్రాపకము పొందిందని గట్టిగా చెప్పవచ్చు! మానవ మూత్రము- 'వ్యాధి' ప్రాథమిక దశలో ఉన్నప్పుడు 'మందు'గా ఉపయోగపడుతుందని- 'రసాయనిక పరిశీలన'లలో నిర్ధారించబడినది.

మూత్రము- శరీరాన్ని శుద్ధిచేసి; ఆరోగ్యముగా ఉంచటానికి ఉపయోగపడుతుంది! మనుష్యుల మూత్రము- చాల ఉపయోగకర

మైనదని తేలినది. అందువలన ఎవ్వరైనా- తమ సొంత మూత్రాన్ని సేవిస్తే.... ఆరోగ్య భాగ్యము లభిస్తుందని మూత్రవైద్య నిపుణు లంటారు.

స్వమూత్ర వైద్య విధానము- రెండు రకాలుగా చేయవచ్చు! మొదటి పద్ధతి : మూత్రాన్ని- సరాసరి లోపలికి త్రాగటము! రెండ వది : బాధిత అవయవాలమీద మర్దన చేయటము! రోగలక్షణాల్ని బట్టి- తాజా మూత్రము గాని, నిలువ ఉంచిన మూత్రము గాని వాడవలసి ఉంటుంది. మూత్ర వైద్యము- వేయి రకాలుగా చేయ వచ్చునని చెబుతారు.

'స్వమూత్ర వైద్యము'లో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గాంచిన- ఆధు నిక వైద్య నిపుణులు డా॥ 'ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ (Dr. J.W. Armstrong)' వ్రాసిన- "ది వాటర్ ఆఫ్ లైఫ్ (The Water of Life)" అనే పుస్తకములో- మానవుల బాహ్యాంతర్గత రోగాలన్నిటినీ కుదర్చగల ఔషధగుణాలు.... మానవ మూత్రములో ఉన్నవని స్పష్టముగా చెప్పాడు. మానవమూత్రము- ఆరోగ్యమూ, చురుకుదనమూ, శక్తీ ఇస్తుందనీ; ఏమఱుపాటును- హరిస్తుందనీ వ్రాసాడు. దీన్ని- క్రమ ముగా సేవిస్తే ... ఆయుర్దాయము వృద్ధి కాగలదన్నాడు.

"ఆరోగ్యముగా వున్న మానవ మూత్రములో- గుండెయొక్క రక్తనాళాల రంధ్రాలను విశాలము చేసే పదార్థము ఉన్నద"ని చెబుతారు.

"ఏంజినా పీటొరిస్ (Angina Peetoris)" అనే వ్యాధికి- మూత్రము ఉపశమనము కలిగిస్తుందని ధృవపఱచబడినది. ఇంకా.... 'మెదడు కేన్సర్'ను తగ్గించుటలో- మానవ మూత్రము మంచి మందుగా అంగీకరించబడినది.

మానవ మూత్రములో ఉన్న "Directin" అనే పదార్థాన్ని 'కేన్సర్ సెల్స్'కు వ్యాపింపజేస్తే.... 'కేన్సర్' అన్ని వైపులకు వ్యాపించకుండా.... ఒక దిక్కున మాత్రమే అల్లుకుంటుంది. కాబట్టి

'మానవ మూత్రము' కేన్సర్ సెల్స్ మీద అధిపత్యము సంపాదించి; వాటిని అదుపు చేస్తుందని భావించ వచ్చును.

కొన్ని సం॥లకు పూర్వము- 'యాంటి బయాటిక్' మందులు ఖరీదుగా ఉన్నప్పుడు.... రోగుల మూత్రము నుంచి 'పెన్సిలిన్' తీసి; ఆ రోగులకే ... ఇంజక్షన్‌గా ఇచ్చారట! శరీరము.లో ఇమడని 'పెన్సిలిన్' కొంత బయటకు వస్తే ... దానిని మరల ఇంజక్షన్‌గా ఉపయోగించారట కూడ!!

విషానికి.... విరుగుడుగా పనిచేసేది, రోగాల్ని ప్రతిఘటించే శక్తిగలది ఐన- 'సీరమ్ (Serum)' మూత్రముతో పాటు- 'వ్యర్థ పదార్థము'గా పోతున్నదని విశ్వసించటము జరిగినది! కనుక.... ఒక క్రమపద్ధతిలో- స్వమూత్రాన్ని సేవిస్తుంటే.... కేన్సర్, క్షయ వ్యాధి (Tuberculosis), గుండెజబ్బు, మెదడుజబ్బు, తెల్లమచ్చలు, బ్లడ్ కేన్సర్, మలేరియా (Malaria), దగ్గు, జలుబు, సుఖ వ్యాధులు (Venereal diseases), అతి స్థూలము (Bulkyness), వాతము, కంటి శుక్లాలు (Cataracts), కురుపులు (Boils), కాలిన పుండ్లు, ఉబ్బసము (Asthma), మూత్రపిండవ్యాధులు, స్త్రీలకు సకాలములో ఋతువు కాకపోవటము (Irregular menses), మూర్ఛ (Hysteria), నరముల బలహీనత, చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావము, అమ్లము, కడుపులో పుండ్లు, ప్రేగులలో బాధలు, తామర (Ring worm), గజ్జి (Itch), కుష్ఠు, వాపు (Swelling) వంటి వ్యాధులు.... మొదటి, రెండవ దశలలో నివారించుకోవచ్చు!

రోగ నిర్ణయము :- వైద్యుడు- 'రోగి' ఇచ్చిన వివరాల ప్రకారముగాని, తను గుర్తించిన 'వైద్య పద్ధతి' ఉపయోగించి గాని.... రోగము "ఫలాన" అని నిర్ణయము చేయవచ్చు!

చికిత్సా విధానము :- (Mode of treatment) : స్వమూత్ర వైద్య పద్ధతి ప్రకారము- 'రోగి' రోజుకు ఒకసారి లేక

చాలాసార్లు అరకప్పు మొదలు, ఒక గ్లాస్ వఱకు 'మూత్రము' త్రాగ వలసి వుంటుంది. బాధగా ఉన్న శరీర భాగాలకి- మూత్ర ముతో- 'మర్దన' చేయవచ్చని ముందుగానే తెలుసుకున్నాము. ఐతే- 'మర్దన'కి కనీసము రెండు రోజుల క్రిందటి మూత్రము ఉండాలి! రోగాలను- నిరోధించటానికి ... అరకప్పు మూత్రము ఉదయాన్నే తీసుకోవాలి! జీర్ణించిన రోగాలకి– 'రోగి' రోజులో చాలాసార్లు మూత్రము తీసుకోవలసి రావచ్చును. చాలా సందర్భాలలో 'రోగి' ఒక రోజంతా.... తను వదిలిన మూత్రము సేవించవలసి వుండ వచ్చు! మూత్రము- 'మురికి'గా ఉందనుకుంటే.... అందులో కొంచెము నీళ్ళు కలిపి; కొంచెము కొంచెముగా త్రాగాలి.

ప్రేగుల జబ్బులకి- నిలువ ఉన్న (పాత) మూత్రాన్ని.... 'ఎనిమా'గా ఇవ్వవచ్చు! ఇలాచేస్తే.... మూడు వారాలలో- 'రోగి' బాగుపడతాడు. తాజా మూత్రాన్ని- పాత్రలో పట్టి, మూత వేసి ఉంచాలి! వారము రోజులు నిలువ వుంచి; 'ఎనిమా'కి ఉపయోగిం చాలి. 'ఎనిమా'తో పాటుగా మూత్రాన్ని 'మందు' గా కూడ వాడు కోవచ్చు!!

కందిన గాయాలకి, కుఱుపులకి.... మూత్రముతో తడిపిన కట్లు వేయాలి! పొక్కులు, కుఱుపులకు- 'చీము' పట్టినపుడు మూత్రముతో తడిపిన కట్లు చాలా మంచి ఫలితాల నిస్తాయి.

గొంతు, నోరు పుక్కిలించటానికి- 'తాజా మూత్రము' వాడాలి. వీటినే 'కన్ను', 'చెవి' బాధలకు ఉపయోగించాలి!! నిలువ ఉన్న మూత్రము- కంటిలో, చెవిలో వేయకూడదు! మూత్రములో 'చీము' వున్నవారు- దీన్ని 'మందు'గా వాడరాదు.

ముఖము మీద మచ్చలు, పుట్టుమచ్చలు, చర్మము శుభ్రత కొఱకు- ముందు 'వెచ్చని మూత్రము' వాడాలి! కొన్నిసార్లు.... నిలువ ఉన్న మూత్రము కూడ పనికివస్తుంది. ఆరోగ్యవంతుడైన- ఏ మనిషి మూత్రమునైనా 'మందు'గా ఉపయోగించవచ్చును!

పిల్లల విషయానికి వస్తే.... అర్హత కలిగిన మూత్రవైద్యుడి సలహా మఱియు అజమాయిషీలో- మూత్రవైద్యము చేయించాలి. సాధారణముగా.... పిల్లలకు- వారి మూత్రముగాని, వాళ్ళ తల్లి మూత్రముగాని ఉపయోగించాలి!

ముందు జాగ్రత్తలు (Precautions) :- మూత్రవైద్యము వలన- ఎలాంటి అవకతవకలు, ప్రమాదాలు జరగకపోయినా.... వ్యాధులు తగ్గాలంటే.... కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి! కారము, మసాలా దినుసులు, మద్యము సేవించరాదు. మితముగా తినాలి! ఇష్టము వచ్చినట్లు తినరాదు. వేయించిన పదార్థాలు తిన కూడదు. ఇలాంటివి తీసుకొంటే.... ఆయాసము రావచ్చు! ఈ వైద్యము మొదలుపెట్టబోయే ముందు రెండు రోజులపాటు- 'రోగి'కి 'పోషక పదార్థాలు' ఉన్న 'తేలిక ఆహారము' ఇవ్వాలి!

హెర్పెటోపతి (HERPETOPATHY)

దీనినే "విష చికిత్స (Poison Treatment)" అంటారు. "వజ్రాన్ని- వజ్రమే కోయాల"నీ, "విషానికి విషమే విరుగుడ"నీ పెద్దలంటూరు. ఇది చాలావరకు నిజమని ఋజువైనది! "విషయస్య విషయౌషధ" అంటే.... అర్థము ఇదే!

"హిక్మత్" అనే ప్రాచీన 'గ్రీక్' పద్ధతి ననుసరించి- విషాన్ని విషమే చంపుతుంది! విషాన్ని- పాముకాటుకి, శరీరములో ఉన్న విషపదార్థాలను తొలగించటానికి, విష సంబంధమైన రోగాలు తగ్గించడానికి ఉపయోగించి; ఒక వ్యక్తిని బాగు చేయ వచ్చు!

అనేక రకాల 'పాము'ల నుండి "విషము" సేకరించబడు తున్నది. ఇలా తీయబడ్డ విషము- ప్రయోగశాలల్లో (Laborato- ries) పరీక్ష చేయబడుతున్నది! 'పాము విషము' నుంచి మందులు తయారు చేయటానికే ఈ కృషి జరుగుతున్నది. కొన్ని రకాల

విషాల్ని- కోతులు, ఎలుకలు, కుందేళ్ళ శరీరాలలోకి ఎక్కించి; పరీక్షలు జరుపుతున్నారు. పాము 'కాటు'కు- "మందు" ఇంకా.... కనిపెట్టబడలేదు.

విషసర్పముచేత- కాటు వేయబడ్డప్పుడు 'విషము' త్వరగా శరీరములో ప్రవేశించటానికి కారణాలు తెలిసాయి. విషమంత వేగముగా, శరీరములో వ్యాపించగల- వ్యతిరేక 'సీరమ్ (Serum)' తయారు కాబోతున్నది.

డా॥ 'విక్టర్ పొల్లాక్ (Dr. Victor Pollock)' అను శాస్త్రవేత్త- 'విషవైద్యము'తో "గుండెజబ్బులు" తగ్గించడానికి 'పరిశోధన' జరుపుతున్నాడు. "విషవైద్య విధానము"- ప్రస్తుతానికి.... ప్రయోగ దశలోనే ఉన్నది. ముందు ముందు- ఇది ఫలితానికి రావచ్చని ఆశించవచ్చు!

పండ్లు-కాయగూరలతో వైద్యము
(FRUIT-VEGETABLE THERAPY)

పూర్వులు- మొక్కల్ని, ఆకుల్ని, మూలికల్ని.... 'మందులు'గా ఉపయోగించి; ఎన్నో రోగాలను- నయము చేసేవారు! ప్రకృతిలో... "మందుకి పనికిరాని మొక్క లేద"ని వారు ఆ కాలములోనే తెలుసుకున్నారు. ఈ మొక్కలు, మూలికలు- ఏ ఒక్కరో తయారు చేసినవి కావు! ఇవి- "ప్రకృతి" మనిషి కిచ్చిన బహుమానము!!

ఈ ఔషధుల ప్రత్యేక లక్షణాలను కలిగివున్న వీటిని- అన్ని వైద్య విధానాలలో వాడుతారు.

బుద్ధుడికి– కుడిభుజమైన 'జీవకుడు' ఆయుర్వేదానికి 'ప్రశస్తి' తెచ్చినవాడిగా గుర్తించబడ్డాడు. మగధ చక్రవర్తి- 'బింబిసారుడి'! 'భగందరము (Fistula)' వస్తే .. పేరుమోసిన వైద్యులు కూడా బాగుచేయలేక పోయారు. "జీవకుడు" ఔషధీ మొక్కలతో తయార

చేసిన... ఒక మలాము వేసి, భగందరాన్ని తగ్గించాడు. ఈ జీవకుడు- ఆ రోజులలో.... గొప్ప 'శస్త్రవైద్యుడు(Surgeon)'గా పేరు పొందాడు.

'ఆచార్యవాగ్భటుడు' వ్రాసిన- "అష్టాంగ సంగ్రహము" అనే గ్రంథములో.... ఓషధీమొక్కల గురించి, వాటిలో ఉన్న 'మందు'ల లక్షణాలను గురించి చాలా వివరముగా తెలియజేశాడు. "భారతీయ వైద్యము" యొక్క గొప్పతనము- ఈయన ద్వారానే.... టిబెట్, చైనా, అరేబియా, ఇరాన్ దేశాలకు ప్రాకింది! బహుశః ఒక క్రమ పద్ధతిలో- 'ఓషధుల' ద్వారా రోగాలను నిర్మూలించటము ఇదే మొదటిసారేమో? !

మొక్కలలోని వైద్య లక్షణాలను, ఓషధులను- "వృక్ష శాస్త్రము (Botony)" ద్వారా ఇప్పుడు మనకు తెలియజేయబడుతున్నది. పండ్లు, కూరగాయలతో- ప్రత్యేకముగా చేసే "వైద్య శాస్త్రము" అల్లోపతి, హోమియోపతిలాగా లేదు. ఐతే- చాల ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు- వీటితో ఔషధాలు తయారు చేసి అమ్ముతున్నాయి.

వ్యాధి కారణాలు :- మనిషి శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి గమనిస్తే.... అతడు శాకాహారి అని ఋజువౌతున్నది! ఎందుకంటే... అతని శరీరభాగాలైన- ఉదరము, జీర్ణావయవాలు- మాంసము వంటి "దృఢ పదార్థాలు (Hard Foods)" జీర్ణించుకునే శక్తిలేనివి! గట్టి ఆహారపదార్థాలు తినటము వలన- కడుపు, ప్రేగులు మొదలైన వాటిలో.... అసమానతలు, రక్తములో అవకతవకలు ఏర్పడి; రోగాలు రావడము, అవి.... క్రమేపి అధికమవడము జరుగుతున్నది.

చికిత్స:- ఈ వైద్యవిధానములో- రోగలక్షణాల్ని బట్టి.... చికిత్సా పద్ధతి ఉంటుంది! పరిస్థితికి అనుగుణముగా- వేర్వేరు పద్ధతులలో చికిత్స ఉంటుంది!!

పండ్లలో వైద్య లక్షణాలు :- కొన్ని పండ్లు, కూర గాయలు, దుంపలు వీటి రసాలు ఆయా సందర్భాన్ని బట్టి-రోగికి.... ఇవ్వబడుతుంటాయి.

అనాస పండు :- ఇది- 'మూలవ్యాధి (Piles)'కి మంచి మందు! దీనిలో ఉండే... మెత్తని గుజ్జుని- వాపు ఉన్న చోట వేసి, కట్టు కడితే.... ఆ వాపు తగ్గుతుంది. కళ్ళు ఎఱ్ఱబడినప్పుడు- రెండు బొట్లు అనాసరసము వేస్తే.... కళ్ళకు "తేట" వస్తుంది. మూత్రము వదలేటప్పుడు- నొప్పిగా ఉన్నా, మూత్రాశయములో రాళ్ళున్నా.... రోజుకి 15-20 సారులు- అనాస రసము సేవిస్తే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది!

అక్రోట్ కాయ :- అక్రోట్ చమురు- తామరకి, చలి వలన కలిగే బాధలకి.... పని చేస్తుంది. పక్షవాత రోగులకి- ఈ చమురు.... రోజులో 10-15 సారులు ముక్కురంధ్రాలలో వేస్తే మంచిది. అక్రోట్‌కాయ గుల్ల (Shell) తో చేసిన చూర్ణముతో పండ్లు తోముకుంటే .. దంతాల, చిగుళ్ళ రోగాలు తగ్గిపోతాయి!

దానిమ్మ పండు :- ఇది- గుండెకు సంబంధించిన అన్ని జబ్బులనూ నివారిస్తుంది! రక్తములో మలినాలు లేకుండా చేస్తుంది. మొటిమలను- తగ్గిస్తుంది. పసికర్లు వచ్చినవాళ్ళు- ఇనుప పాత్రలో ఉంచిన దానిమ్మ రసము సేవిస్తే.... కొద్ది రోజులలో పసి కర్లు తగ్గిపోతాయి!

జామ పండు :- ఇది కడుపుకు, ప్రేగులకు మంచిది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. వి త్తనాలతో పాటు- రోజుకు మూడు- నాలుగు పండ్లు తింటే.... మలబద్ధకము, కడుపు బాధలు ఒక్క రోజులోనే తగ్గిపోతాయి. భంగు, నల్లమందు (Opium) వలన- బాగా మత్తెక్కి; స్పృహ లేనివారికి- ఒక పూర్తి జామపండు తిని పిస్తే.... స్పృహలోకి వస్తారు. జామ ఆకులను- నీళ్ళలో వేసి, బాగా

కాచి; ఆ నీటిని- 5, 6 నిమిషాలు పుక్కిలిస్తే.... పండ్లు, చిగుళ్ళు, నోటి బాధలు తగ్గుతాయి. జామ ఆకులను- బాగా నమలి తిన్నా- ఈ బాధలు తగ్గుతాయి. పిచ్చికీ, మానసిక రుగ్మతలకీ.... జామపండుని- రాత్రిపూట నీళ్ళలో వేసి, ఉదయాన్నే ఇస్తే.... రోజురోజుకీ రోగి కోలుకుంటాడు. అతడు ఆరోగ్యవంతు డౌతాడు.

ద్రాక్ష పండ్లు :- ఒక చెంచాడు ద్రాక్షరసము- ఉదయము, సాయంత్రము చిన్నపిల్లలకు ఇస్తే.... వారికి- మలబద్ధ ముండదు. ద్రాక్ష- దంతాలకు కూడా మంచిది. ఆయాసానికి- ద్రాక్ష రసము తక్షణము పనిచేస్తుంది. ఎండు ద్రాక్షపండ్లు- వేడిపాలతో పాటు తీసుకుంటే.... పుంసత్వము పెరుగుతుంది!

మామిడి పండ్లు :- రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోయినా, కడుపు నొప్పిగా ఉన్నా.... మామిడి పండు తీసుకుంటే- చాలా మంచిది. ఈ కాయలతో- చేసే పచ్చళ్ళు బాగా ప్రసిద్ధి! మామిడి కాయలలో, పండ్లలో- వేర్వేరు సుగుణాలు ఉంటాయి.

అరటి :- పండిన అరటి పళ్ళు- పాలతో తీసుకొంటే.... కడుపు నొప్పులు, నోటి పుళ్ళు నిర్మూలించబడతాయి. పచ్చి అరటిని- నీళ్ళలో ఉడికించి, తీసుకుంటే.... మలబద్ధము పోతుంది!

ఖర్జూర పండు :- ఖర్జూరము- రక్త ప్రసారాన్ని క్రమబద్ధము చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని, సంభోగశక్తిని.... ఇది వృద్ధిచేస్తుంది. ఎండా కాలములో- 'ఖర్జూర' ను నీళ్ళలో నానబెట్టి, చిన్న పిల్లలకు ఇస్తే.... వాళ్ళకు ఎండదెబ్బ తగలదు!

నిమ్మ పండు :- ఉదయాన్నే... నిమ్మరసమును- తేనెతో తీసుకుంటే.... ప్రేగుల్ని శుభ్రపలుస్తుంది. గుండె, మూత్రాశయాలకు- నిమ్మ చాల మంచిది. నిమ్మరసమును- తేనెతో, నీళ్ళతో కలిపి తీసుకుంటే.... జలుబుని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మపండు తోలుతో-

ముఖము రుద్దుకుంటే.... కాంతివంతముగా ఉంటుంది. నిమ్మరసము స్త్రీలు తలకుపట్టిస్తే.... వెంట్రుకలకి- నిగారింపు వస్తుంది.

నారింజ పండు :- నారింజ రసాన్ని- తేనెతో సమముగా కలిపి, కండ్లలోవేస్తే... కళ్ళ జబ్బులుతగ్గుతాయి.

ఏపిల్ :- ఏపిల్‌ని- చర్మముతో సహా తినాలి! గుండె, కీళ్ళు, మెదడు, సామాన్య బలహీనతలకి.... పండుగాని, 'జామ్' గాని వాడాలి!! "Eat an apple a day; keep the doctor away" అంటే.... ఏపిల్ రోజూ తింటుంటే.... అసలు వ్యాధులు రావన్న మాట!

కూరగాయలలో వైద్య లక్షణాలు :- ఈ వైద్య విధానములో- కూరగాయలే కాకుండా, మసాలాదినుసులు. సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడ ఉపయోగపడుతున్నాయి! వీటన్నిటిలో- ఔషధ గుణాలు ఉన్నవని గ్రహించాలి.

వెల్లుల్లి లేక చిన్నుల్లి (Garlic):- పార్శ్వనొప్పి తగ్గటానికి- వెల్లుల్లిని మెత్తగానూరి, ఆ పేస్ట్‌ని నుదిటిమీద పట్టు వేయాలి. తేలుకుట్టిన చోట- వెల్లుల్లి పేస్ట్ ఉంచితే.... బాధని ప్రతిఘటిస్తుంది.

పచ్చముల్లంగి (Green radish) :- ఒక అరకిలో పచ్చ ముల్లంగి రసమును- ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే.... కడుపులో పురుగులు నిర్మూలించబడతాయి. మెదడుకి- శక్తి, బలము రావటానికి ... 7 బాదముకాయలు, 100 గ్రా॥ పచ్చముల్లంగి, అరకిలో పాలు తీసుకోవాలి! గొంతులో- పుళ్ళు, బాధలు తగ్గాలంటే.... ముల్లంగి దుంపల రసము, నీళ్ళు సమపాళ్ళలో తీసుకొని మిశ్రమము చేయాలి. ఇందు ఒక చిటికెడు రాతిఉప్పు కూడ కలపాలి. తదుపరి ఈ మిశ్రమాన్ని గొంతులో పోసుకొని- పుక్కిలిపట్టాలి. ఈ విధముగా మూడు రోజులపాటు చేస్తే.... గొంతుకు సంబంధించిన అన్ని రుగ్మతలు నయమౌతాయి.

ఉప్పు (salt) :- ఉప్పుని- మెత్తగానూరి, కనురెప్పలకు పట్టిస్తే.... దురద తగ్గుతుంది. వేడి నీళ్ళలో- రాతి ఉప్పువేసి, పుక్కిలిస్తే- గొంతు బాధలు చాలావరకు నయమౌతాయి. నీళ్ళలో ఉప్పు వేసి, ఆ నీటితో స్నానము చేస్తే .. నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. మెత్తటి ఉప్పు చప్పరించి; నీళ్ళు త్రాగితే... 'తలనొప్పి' వెంటనే తగ్గుతుంది. మాటలు ధారాళముగా రావటానికి- 'శొంఠి (Dry ginger)'లో ఉప్పు కలిపి త్రాగాలి.

అల్లము (Green ginger) :- అల్లపు రసమును- టీలో కలుపుకొని త్రాగితే ... జలుబు, దగ్గు తగ్గుతాయి. ఇది- మలబద్ధము, వాయువు మీదకూడ పని చేస్తుంది.

పసుపు (Turmeric) :- పసుపు- అధిక రక్త స్రావాన్ని అరికడుతుంది. గాయముమీద పసుపు చల్లుటవలన- చీములాంటివి రాకుండా ఉంటుంది! ఒకవేళ గాయములో- చీము, వాపు ఉంటే.... పసుపును- పాలలో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది.నులివెచ్చని నీటిలో... చిటికెడు- పసుపు పొడి వేసుకొని, పుచ్చుకుంటే.... కడుపులో ఉన్న- నులి పురుగులు నిర్మూలనమౌతాయి. ఇలా వరుసగా మూడు రోజులు చేస్తే.... కడుపులో- ఒక్క నులిపురుగు కూడ ఉండదు!

కాయ-గూరలు, పండ్లు మున్నగు ఆహార పదార్థాల సమగ్ర వైద్య విధానాల కొఱకు- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు; M.B.,B.S. గారు వ్రాసిన....

ఆహారం-వైద్యం (1,2 భాగాలు)

చూడగలరు. ఇందులో.... 1150 వైద్య ప్రక్రియలేగాక; అనేక వైద్య విషయాలు పొందు పఱుచబడినవి. (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయగలరు).

ప్రకృతి వైద్యము (NATUROPATHY)

ప్రతి మనిషికీ 'తల్లిఒడి' ఎంత భద్రమైనదో... 'ప్రకృతి మాత ఒడి' కూడ అంతే భద్రమైనది. "ప్రకృతి నియమాలను సరిగా పాటించనప్పుడే- "మనిషి" అనారోగ్యాలకు గురౌతాడ"ని "గాంధిజీ" స్వానుభవ సందేశము!

"ప్రకృతి వైద్యము" సృష్టి ఆరంభమైనప్పటిదని చెప్ప వచ్చు! మానవుడు- "తన చుట్టూ వ్యాపించి ఉన్న మూల పదార్థా లతో.... అన్ని రోగాలూ నివారించుకోవచ్చ"ని ప్రకృతివైద్య సిద్ధాంతము! ఈ మూల పదార్థాలే- మనల్ని బ్రతికిస్తున్నవి!! ఎప్పు డైతే.... ఈ మూలపదార్థాలు- శరీరములో లోపిస్తాయో.... అప్పుడే శరీరము వ్యాధులకు లోనౌతుంది. "ప్రకృతి వైద్యమం"టే... "మందు"కాదు! "వ్యాయామము, విశ్రాంతి, శుభ్రత, ఉపవాసము, ంచి ఆహారము, స్వచ్ఛమైన నీరు త్రాగడము, మంచి గాలి-వెలు ,రులో ఉండటము" అను వాటి వలన మనిషి పరిపూర్ణ ఆరో ,్యమును కలిగి ఉంటాడు. ఇదే "ప్రకృతి వైద్యమం"టే!! ఇతర ౖద్య విధానాల మాదిరిగా... "ప్రకృతి వైద్యము" రోగి మీద మోయలేనంత బరువేయదు. ఇందులో- బలవంతముగా "మందులు మ్రింగవలసిన.... పనిలేదు. నిర్బంధాలు, ఆంక్షల వంటివి లేవు. ఆరోగ్యానికీ, దీర్ఘాయువుకీ- "ప్రకృతి వైద్యము" తేలికైనది! సహజమైనది!! ప్రకృతి వైద్యాన్ని గురించి.... గాంధీజీ- తన ఆత్మ కథలో.... ఎన్నో ఆసక్తికరమైన విషయాలు వ్రాసారు.

వ్యాధులను నిర్మూలించటానికి- స్వచ్ఛమైనగాలి, స్నానము, సూర్య స్నానము, ఉపవాసము, ఆహార నియమాలు వంటి ప్రకృతి పద్ధతులు.... "మొహంజొదారో", "రోమ్", "మెసపుటేమియా", "బాబిలోన్" ప్రాంత శిథిలాలలో కనిపించాయి. మొగల్ రాజుల కాల ములో.... బహిరంగ స్నానాలు ఉండేవి. రష్యా, చైనా, బ్రిటన్ లలో కూడ ఈ బహిరంగ స్నానాల సంప్రదాయాలు వున్నాయి.

నిర్మాణయుక్తమైన "ప్రకృతి వైద్యము" ఒక నూతన ప్రక్రియగా కనిపించినా.... అనాదిగా.... అది- మన బ్రతుకులలో ఒక భాగమని చెప్పక తప్పదు.

"కాలము" ఎంతటి గడ్డు సమస్యలనైనా పరిష్కరించుట మెంత సత్యమో....? సర్వ వ్యాధులను- "ప్రకృతి" తగ్గించుటమూ.... అంత సత్యమే!

వాతావరణ మార్పు వలన- అనేక దీర్ఘ రోగాలు తగ్గిపోతాయి. అలాగే- ఏ మందూ వాడకుండా.... కేవలము ఉపవాసముతోనే' ఉదర బాధలు' నివారించబడతాయి. వేడినీళ్ళ కాపడముతో- బెణుకులు, కండరాల నొప్పులు.... తగ్గుతాయి.

"వాతావరణము; నీరు, సూర్యరశ్మి, ఆహార నియమాల వలన- మందు వాడకుండా రోగాలు నయమౌతాయ"ని జర్మనీలో- 17వ శతాబ్దములోనే నిరూపించబడినది! ఈ ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము- జర్మనీ నుంచి యూరప్, అటునుంచి ప్రపంచము మొత్తానికి ప్రాకింది! ఫాదర్ కునే (Father Kuhne), ఫాదర్ నిప్పె (Father Nieppe), బిల్జ్ (Bilz), ఎరెట్ (Ehret), ప్లెంటాన్ (Plentan), స్ట్రోత్ (Stroth), ప్రెస్‌నెయిట్జ్ (Presneitz), రిచ్‌మాన్ (Reichmann) అను శాస్త్రవేత్తలు- 'జర్మనీ' దేశములో "ప్రకృతి వైద్యము"ను వెలుగులోనికి తెచ్చారు.

లిండెల్‌హర్ (Lindelhar), కెల్లాగ్ (Kellogg), హాబ్ (Hobb) అనువారు ఈ వైద్యాన్ని- 'అమెరికా' నందు బాగా విస్తరింపజేసారు. "ప్రెస్‌నెయిట్జ్" సహజమైన ఊటలలోని 'నీటి'ని వాడటము కనిపెట్టాడు.

వ్యాధి-వైద్య విధానము :- "ప్రకృతి నియమాలను- పాటించనందువల్లే.... మనిషికి వ్యాధులు వస్తున్నాయ"ని ప్రకృతి నమ్ముతుంది. నిద్ర, విశ్రాంతి, వృత్తి, ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలు వంటివి

క్రమపద్ధతిలో వుండకపోవడమే- ప్రకృతి నియమాలను పాటించక పోవడమంటే....!

"ప్రకృతి- వ్యాధులను తగ్గిస్తుందనడానికి.... ఆ వ్యాధే ఒక గుర్తు"ంటాడు 'లిండెల్‌హర్ (Lindelhar)' అనే శాస్త్రవేత్త!

"మందులతో- పోగొట్టబడినద"ని భావించబడే 'వ్యాధి'.... శరీరములో దాగిఉండి, ఒకనాడు తీవ్రరూపములో బయటపడి; మనలను బాధిస్తుందని ప్రకృతివైద్య సిద్ధాంతము!

"ఇతర వైద్య విధానాలు- 'వ్యాధి' లక్షణాలను చంపి, వ్యాధిని శరీరములోనే అణచి వుంచుతాయ"ని లిండెల్‌హర్ నొక్కి చెప్పాడు! "దాదాపుగా.... వ్యాధులన్నీ- శరీరములో ఉన్న 'విష పదార్థాల'ను బయటకు తెస్తుంటాయ"నీ, "శరీరాన్ని- 'వ్యాధి'కి వ్యతిరేకముగా పోరాడేటట్టు తయారు చేయటమే వైద్యుడి పనీ" అంటాడు- లిండెల్‌హర్!

'ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంత ప్రకారము' వ్యాధికి మూలము శరీర స్థితేగాని; సూక్ష్మ క్రిములు (Germs) కానే కాదని మనము అంగీకరించక తప్పదు! "వ్యాధి" అంటే.... అశుభ్రత, దీనిని పెంచేది మన ఆచరణ మాత్రమే!

ఇంతకూ.... "ప్రకృతి వైద్యము చేసే పని ఏమిటి ?" అంటే... శరీరములో ఉన్న విషసంబంధమైన పదార్థాలను బయటికి లాగుతుంది. అప్పుడు- 'వ్యాధి సోకిన శరీర భాగాలు' పూర్వ ఆరోగ్య స్థితికి వస్తాయి. ఈ విధానములో- వ్యక్తియొక్క శరీర నిర్మాణము బాగుపడుతుంది. శ్వాసకోశము, ఉదరము, జీర్ణకోశము, గ్రంథులు, నరాలు, మెదడు మున్నగువన్నీ యథాస్థితికి చేరుకుంటాయి. రోగికున్న- అపాయకరమైన అలవాట్లు, మానసిక విధానము మితము తప్పటము తగ్గిపోతాయి. మనస్సుని- దాని ఇష్టమువచ్చిన దారిన పోనివ్వటము, ఆహారములో- సమతూకాన్ని ఏర్పఱచుకోవటము, సహజమైన జీవితాన్ని సాగించటము అలవాటౌతాయి.

వైద్య పద్ధతి :- "ప్రకృతి చికిత్స"లో- పరిశుభ్రత, వ్యాయామము, తగిన విశ్రాంతి, నిద్ర, ఉపవాసము, ఆహార నియమాలు ముఖ్యము! నీరు- ఎక్కువగా వాడబడుతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి, సూర్యకాంతి, మట్టి.... సమతూకములో వాడబడతాయి. ఇతర వైద్య విధానాలకంటే.... ఈ ప్రకృతి పద్ధతి ఎక్కువ లాభదాయకము! ఉదయము, సాయంత్రము- నడక, ఈత వేయటము, పరుగెత్తటము, సైకిల్ త్రొక్కటము; చాలసార్లు- కూర్చుని, లేవడము వంటివి ఈ వైద్యములోని భాగాలు! ఇక ఆహార విషయానికి వస్తే.... త్వరగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు ఇస్తారు. సాధారణముగా .... పండ్లు, పాలు, పండ్ల రసాలు, నిమ్మరసము, తేనె, నీరు, పెరుగు, పన్నీరు (Rose Water) తీసుకోవచ్చు! ఆకుపచ్చ కూరగాయలు- ఈ వైద్య ప్రక్రియలో ప్రాధాన్యత కలిగివుంటాయి!! ప్రేగులు- ఉపవాసము, ఎనిమా ద్వారా.... శుభ్రము చేయబడతాయి. ప్రకృతి చికిత్సలో- కొన్నిసార్లు 'రోగి'కి "40 రోజుల"దాకా.... సహజ ద్రవపదార్థాలు, పండ్ల రసాలు మాత్రమే ఇవ్వడము జరుగుతుంది. మఱి కొన్నిసార్లు "హైడ్రోపతి", "క్రోమోపతి" కూడ చేస్తారు. సూర్యస్నానము, బురద స్నానము చేయిస్తుంటారు.

ప్రత్యేక రోగాలకు ప్రకృతి వైద్యము :- "జలుబు" అపాయకరము కాదుగాని; ఇంతవఱకు ... దీనికి కచ్చితమైన మందంటూ కనిపెట్టబడలేదు. ఇతర వైద్య విధానాలు "జలుబు"కి ఏవేవో చెబుతాయి.

జలుబు :- 'ప్రకృతి వైద్య పద్ధతి' ప్రకారము- జలుబు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు.... పడుకోబోయేముందు 15 నిమిషాల పాటు- 'వేడినీళ్ళ'లో కాళ్ళుపెట్టి, కుర్చోవాలి. దీనితో- జలుబు సర్దుకుంటుంది. 'జలుబు' మితిమీరకుండా.... నులివెచ్చని నీళ్ళలో-

నిమ్మరసము వేసుకొని త్రాగాలి! ఈ పద్ధతి ప్రేగుల్ని శుభ్రపఱుస్తుంది. క్రమముగా.... ఎనిమా చేస్తుండాలి. పొడిగుడ్డను.... ఱొమ్ము వఱకు చుట్టుకొని లేదా తలవఱకు దుప్పటి కప్పుకొని పండుకోవాలి. నిద్రకుముందు- ఒక్కగ్లాస్ వెచ్చని నీరు త్రాగితే మంచిది. ఈ నీళ్ళు త్రాగిన తరువాత.... కాళ్ళను- పిక్కల (Calves) వఱకు.... వేడి నీళ్ళలో ఉంచాలి. దుప్పటి కప్పుకొనికూడ.... పడుకోవచ్చు! బట్టలు లేకుండా.... ఎండలో అరగంట పండుకోవాలి. అప్పుడు.... జలుబుని గెలుస్తాము!

దగ్గు :- ఎఱ్ఱటి సీసాలో.... నీళ్ళుపోసి, ఎండలో ఉంచి; ప్రతి రోజూ ... ఆ నీటిని రెండుసార్లు త్రాగాలి. స్నానానికి- నులి వెచ్చని నీరు వాడాలి. శరీరము- ఎఱ్ఱబారేదాకా.... పొడి తువ్వాలుతో- వీపు, ఱొమ్ము, పక్కలు రుద్దాలి. దగ్గుతో ఉన్న మనిషి.... ఈ పని చేసుకోలేకపోతే... ఇతరుల సహాయము తీసుకోవచ్చు! అన్ని రకాల దగ్గులికి- ఇది మంచిది. స్నానము చేసే వీలులేనప్పుడు.... తడి లేక పొడి టవల్‌తో శరీరాన్ని రుద్దాలి! ఎనిమా, నిమ్మరసము మంచి పని చేస్తాయి.

తలనొప్పి :- జలుబుకు చేసే వైద్యమే- తలనొప్పికి, చేస్తే.... తలనొప్పి తగ్గుతుంది! ఎండలో పండుకోవటముగాని, దుప్పటి కప్పుకొని- పండుకోవటముగాని చేయకూడదు! ఉదయాన్నే- ఎనిమా చేయడము చాలా అవసరము!

అన్నాశయ జ్వరము (Gastri Fever), సంధివాతము (Rheumatism) : రోగికి- ఉదయాన్నే.... లెమన్ జ్యూస్ కలిపిన వెచ్చని నీళ్ళతో 'ఎనిమా' ఇవ్వాలి. కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత- కాళ్ళను వేడి నీళ్ళలో ఉంచాలి. ఈ నీళ్ళు- రోగి భరించగలిగినంత వేడి మాత్రమే ఉండాలి. తరువాత శరీరము మొత్తము

దుప్పటితో కప్పాలి. పొడి తువ్వాలుతో- చెమట తుడవాలి. ఇవన్నీ చేస్తూకూడ.... రోగి తలని- తడిగుడ్డతో చుట్టి ఉంచాలి. జ్వరము తగ్గిపోయేవఱకు ఈ పద్ధతి కొనసాగాలి.

సంధివాతములో.... మొదట వేడి ఆవిరితో- స్నానము చేయించి, తరువాత స్నానము ఇవ్వాలి. రోగి శరీరాన్ని- మొదట వేన్నీళ్ళతో, తరువాత చన్నీటితో 'మాలిష్' చేయాలి. ఆ తరువాత ... పొడి తువ్వాలుతో- శరీరమంతా ఎఱ్ఱబడే వఱకు రుద్దాలి. వెచ్చని నీటితో తడిపిన గుడ్డల్ని- కీళ్ళ మీద 5 నిమిషాల వఱకు ఉంచాలి. పిమ్మట.... ఒక నిమిషము వఱకు చన్నీటి పట్టీని ఉంచాలి. గుడ్డను వాడేటప్పుడు- అందులో ఉన్న నీటిని పిండి వేయాలి. కీళ్ళని- గట్టిగా రుద్ది, పొడిగా చేయాలి. ఈ వైద్యము రోజుకి మూడుసార్లు చేయాలి. 'వ్యాధి' కుదిరిన తరువాత- ప్రతి రోజూ వ్యాయామము చేయాలి. ఉదయాన్నే.... కొంత దూరము నడవాలి. రోగికి.... చలిగాలి తగలకుండా చూడాలి!

ఊొమ్ము పడిసెము (Chest Cold):- ఊపిరితిత్తులికి సంబంధించిన వ్యాధులకు- ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్న మాదిరిగా.... వేడి, చల్లని, పొడి మాలిష్‌లు చాలా మంచివి! ప్రేగులు శుభ్రముగా ఉండటానికి.... నిమ్మరసము కలిపిన ... వెచ్చని నీళ్ళతో రోజుకి రెండు సార్లు 'ఎనిమా' చేయాలి. కాలకృత్యాలు పూర్తైన తరువాత.... రోగి కాళ్ళని- 20 నిమిషాల పాటు వేడి నీళ్ళలో ముంచి ఉంచాలి. గుండెభాగాన్ని- 10 నిమిషాల పాటు.... వేడి నీళ్ళ ఆవిరితో కాపడము పెట్టాలి. రోగికి- ఒకవేళ జ్వరము ఉంటే.... తడిగుడ్డ తలకు చుట్టాలి. అప్పుడు ... జ్వరము తగ్గిపోతుంది. ఈ వైద్యము రోజుకు రెండుసార్లు చేయాలి. రోగికి .. 'చలిగాలి' సోకనీయకూడదు.

రోగికి- జ్వరమున్నప్పుడు ... అతని తలని- నీళ్ళతో కడిగి; తడి ఆరే వరకు తుడవాలి. తడిగుడ్డతో.... స్పాంజ్‌బాత్ (Sponge bath) చేయించాలి. గుడ్డను- నీరు లేకుండా చక్కగా పిండేయాలి. 'ఊపిరి పడిసెము'నకు- ఇది అద్భుతమైన వైద్యము! నిమోనియా, ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తము, ప్రేగులలో రక్తము లేక కడుపులో రక్తము, రక్తభేది, నీళ్ళ విరేచనాలు, చిన్న ప్రేగు నొప్పి, గుండె బాధ, పసికర్లు, గజ్జి, పిత్తాశయ నొప్పి, మైకము, సన్నిపాతము, స్పృహలేకుండుట, నిద్రలేమి, మూత్ర ద్వార వ్యాధులు, కాలివపుండ్లు, ప్లేగు (Plague), తడపర (Chickenpox), కలరా, మశూచి, (Smallpox), గుండెజబ్బులు, రక్త ప్రసరణ నిలచి పోవుట, అతి మూత్రము (Diabetes), అతి స్థూలము, తామర, నరాల రోగాలు అను వాటికి- 'ప్రకృతి చికిత్స' విజయవంతమైనదిగా పేరుమోసింది!

'ప్రకృతి చికిత్స'ల గూర్చి సమగ్ర అవగాహన కొఱకు- డా॥ K.V.N D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S.(London) గారి...

ప్రకృతి వైద్యము

అను పుస్తకము చూడగలరు. ఇందులో.... గాలి, నీరు, మట్టి, సూర్యరశ్మి మఱియు ఆహారపదార్థాలు, పానియాలు లాటి ప్రకృతి శక్తులతో- చిన్నా పెద్దా అన్ని వ్యాధులకు "మందు లేకుండా చికిత్సలు" వంటివి అనేకము గలవు. (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201" కి Rs. 14-00 లు M.O. చేయగలరు.)

ట్రాన్స్మిషన్ థెరాపి (TRANSMISSION THERAPY)

"ఆశీర్వాదాలుగాని, శాపాలుగాని, తిట్లుగాని... మానవుల మీద పని చేస్తాయ"ని ఈనాడు కూడ జనము నమ్ముతున్నారు. "మనిషి చేసిన మంచిపని గాని, చెడు పనిగాని ఒక నాటికి తిరిగి అతని మీదకే వస్తుంద"ని... అన్ని మతాలవారు నమ్ముతారు. "ఇతరుల మనసుకి- బాధ కలిగించినవాళ్ళని.... దుష్ట గ్రహాలు పట్టి, పీడిస్తాయ"ని చెప్పటానికి.... ఎన్నో కథలు వున్నవి. ఇలాగే.... "మంచివారి- ఆశీర్వాదాలు (దీవెనలు), ఆరాధనలు, దైవప్రార్థనలు 'శుభము'ను కలిగిస్తాయ"నీ, "మనుషుల బాధలను- తొలగిస్తాయ"నీ ప్రపంచమంతా విశ్వసిస్తున్నది.

"ఎక్కడో- ఎలా ఉంటాడో.... తెలియని దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తే- రోగాలు తగ్గుతున్నాయ"ని, "చనిపోతారనుకున్నవాళ్ళు బ్రతుకుతున్నార"ని భావిస్తున్నాము. చిత్రము కదూ....!?

"వ్యక్తిని చూడకుండానే.... 'అతని పేరు' పలుకుతూ.... మంత్రాలు చదివితే- ఆ వ్యక్తి చనిపోతాడ"ని చాలా కథలు చెబుతున్నాయి.

పురాణాలలో- "ఋషులు, మునులు, యోగీశ్వరుల శాపాలు 'తక్షణము' అమలు జరిగి, ఆయా వ్యక్తుల అంతు చూచినట్లు"గా మనము చదువుకున్నాము! దూర్వాసుడు, విశ్వామిత్రుడు, గౌతముడాదిగాగల మునులిచ్చిన శాపాల ప్రభావము ఎంతటిదో.... మన పురాణాలు చదివిన వారికి తెలుసు!

1974 తరువాత- "రోగి" హాజరు కాకుండానే.... అతని పేరు, చిరునామా, అతని జబ్బు.... పెదవులతో- ఉచ్చరిస్తూ.... ఆత్మల సహాయముతో- రోగాన్ని కుదర్చగలిగారు. ఇది ... "ఆబ్సెంట్ హీలింగ్ (Absent Healing)"గా ప్రసిద్ధి పొందింది.

"పాము కఱచిన వ్యక్తి 'పేరు'- ఎక్కడో, ఏ ఊళ్ళోనో ఉన్న వ్యక్తికి 'టెలిఫోన్'లో చెప్తే.... ఆయన అక్కడ మంత్రము

చదివితే .. ఇక్కడ మనిషి లేచి కూర్చున్నాడ"ని పత్రికలలో చదువుతున్నాము.

మంత్రగాడు- మనిషి అకారములో వున్న గుడ్డబొమ్మనో లేక పిండిబొమ్మనో చేసి, అతని పేరు పలుకుతూ- మంత్రాలు చదువుతూ.... ఆ బొమ్మకి సూదులు గ్రుచ్చితే- ఎంతో దూరములో ఉన్న... మనిషి- "సూదులు గ్రుచ్చుకుంటున్నాయ"ని; నరక యాతన అనుభవించినట్లుగా చాలామంది కథలు కథలుగా చెబుతుంటారు. "చేతబడి" అనేది ఇదే....!

డా॥ ఎల్మర్ గ్రీన్ (Elmar Green), అతని భార్య అలీస్ గ్రీన్ (Alice Green), కన్‌సాస్ (Kansas)లో ఉన్న- "మెన్నింగర్ ఫౌండేషన్ (Menninger Foundation)" అధ్యయన కేంద్రములో- ట్రాన్స్‌మిషన్ వైద్యాన్ని గురించి.... పరిశోధనలు జరిపారు. ఒక ప్రయోగములో- శరీరము నడవడిక, శరీర ఉష్ణోగ్రత, రక్తపోటు, గుండె కొట్టుకొనుట, మెదడులోని- నరాల కదలిక, కండరాలు ముడుచుకుపోవుట లాంటి వాటికీ.... 'విద్య' నేర్పే- అనేక సాధనాలకీ... సంబంధాలు ఏర్పఱచారు. "మనిషి- తన శరీరాన్ని లేదా అందులో ఏ భాగాన్నైనా.... పూర్తిగా తన అదుపులో ఉంచుకోగలడ"ని దీని ద్వారా తెలిసింది. అలాగే.... "తనకు కావలసిన పనుల- "శరీరముచేత లేదా అవయవాలచేత చేయించగలడ"ని రూఢి ఐనది!

"ఎమ్‌రాయ్ (Emroy) విశ్వవిద్యాలయము"లో....రోగులు- ఎవరికి వారే.... చికిత్స చేసుకునే పద్ధతి నేర్పబడినది. ఒక సందర్భములో- పక్షవాతము వలన కండరాల శక్తిని పోగొట్టుకున్న ఒక రోగి తన కండరాలకు- ఆజ్ఞ ఇవ్వటము వలన... వాటికి మళ్ళీ శక్తి వచ్చింది.

ఇదే పద్ధతి ద్వారా.... కొలంబియాలోని డా॥ 'గ్రీన్ స్పాన్ (Dr. Green Span)' అను శాస్త్రవేత్త- గుండె చికిత్సతో... శక్తిని

పోగొట్టుకున్న 22 మందికి- 3 మాసాలలో స్వస్థత కలిగించాడు. అతడు 'ఇంద్రియ నిగ్రహము' ద్వారా- ఆత్మబలమును పెంచుకోవడము జనానికి అలవాటు చేసాడు. దీనివలన- రోగులు.... తమను తాము బాగు చేసుకోగలిగారు!

1975-85 మధ్యకాలములో... డా॥ 'హిరోషి మోటోయమ్ (Dr. Hiroshi Motoyam)'- రోగులమీద చాలా ప్రయోగాలు చేసాడు. ఈ ప్రయోగాలలో.... "మానవ శరీరములో 'జీవశక్తి' ప్రవహిస్తుంటుంద"నీ, "పురాతన ఋషులలో- ఈ జీవశక్తి నిండుగా తొణికిసలాడుతుండేద"నీ... ఋజువు చేసాడు. "ప్రాణము లేని నీళ్ళవంటి వాటికి.... 'ట్రాన్స్‌మిషన్ (పంపబడు)' శక్తి ఉంద"ని.... కనిపెట్టాడు.

'శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో' నగరములోని "డా॥ ఆల్బర్ట్ అబ్రహామ్ (Dr. Albert Abraham)" అను శాస్త్రవేత్త 1914-20 సం॥ల మధ్య- మానవ శరీరము నుంచి పుట్టుకొచ్చే.... 'అలల'ను గుఱించి అధ్యయనము చేసాడు. ఈ అలలు- అయస్కాంతము మఱియు విద్యుత్తుతో కూడుకొని ఉన్నాయ"ని కనుగొన్నాడు. "ఈ అలల- 'కిరణ ప్రసరణవేగము (Radiation Speed)' సెకండ్‌కి పది లక్షల సైకిల్స్" అని చెప్పాడు. అన్నిటికంటే.... ఎక్కువదైన "కాంతి వేగము"- సెకండ్‌కి '60 సైకిల్స్' ఐతే.... అలల వేగము దాన్ని మించిపోయినవని స్పష్టము చేసాడు. ఈ ఎలక్ట్రికల్ కరెంట్స్‌ను "ట్రాన్స్‌మిషన్" సాయముతోనే మెదడు-గ్రహిస్తున్నది. ఇంకా- వినుట, చూచుట, వాసనలాటి వన్నీ జరుగుతాయి. శరీరములోని ప్రతి రక్తనాళము- ఈ ఎలక్ట్రికల్ కరెంట్స్ (Electrical Currents) వలననే- 'అదుపు (Control)' చేయబడుతుంది. అంతే కాకుండా.... వీటి వలన- శరీరము శక్తిని సృష్టిస్తుంది! వీటిని ప్రత్యేక సాధనాలు ఉపయోగించి 'ఛాయా చిత్రాలు (Photo-

graph)' తీసారు. రేడియోలకి- శబ్ద తరంగాలు (Sound Waves), T.V. లకి- బొమ్మల తరంగాలు (Picture Waves) చేరే మాదిరిగా.... మానవులు, జంతువులు, ఇతర ప్రాణులు- ఈ అలల్ని ఒకరినుంచి ఒకరికి మార్చుకుంటాయి!

దూరముగా ఉన్న- ఒక రోగినుంచి ఉత్తరము అందుకొని; అతని అడ్రస్, వ్యాధి.... సోదర ఆత్మలకి చేరవేసాడు- "హారీ ఎడ్వర్డ్ (Harry Edward)" అనే స్పర్శ నిపుణుడు!

మరో విచిత్రమైన సంఘటన ఏమిటంటే.... రోగి ఫోటో ఎదురుగా పెట్టుకొని, ఆ ఫోటోని చూస్తూ.... మరొక ఊళ్ళో ఉన్న ఒక వ్యక్తి 'జబ్బు'ని నయము చేశాడు.... మధ్యప్రదేశ్‌కి చెందిన- "స్వామి పూర్ణానంద్"!

"ముదరని రోగము- ఏదైనా సరే.... 'ట్రాన్స్‌మిషన్' పద్ధతి ద్వారా నయము చేయవచ్చునం"టున్నారు- దీన్ని గురించి కృషి చేసిన వారందరూ!

వైద్య పద్ధతి (Mode of Treatment) :- ట్రాన్స్‌మిషన్ పద్ధతి ద్వారా- రోగాలు నయమౌతున్న 'అద్భుతము' "ఫలానా" అని ఇంతవరకు ఎవరూ కనుక్కోలేకపోయారు! "ఏదో ఒక అదృశ్య శక్తి ప్రభావము వలన- రోగాలు.... కుదురుతున్నాయ"ని నమ్ముతున్నారు. దీనిని గురించి ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఈ "రహస్యపు ముడి" ఏదో ఒక నాటికి విప్పబడి; అందరికీ అనుభవములోకి వస్తుందని మనము వేచి చూద్దాము!

కణ వైద్యము (CELL THERAPY)

ప్రస్తుతము ఈ వైద్య విధానము ప్రయోగ (Experiment), పరిశోధన (Research) దశలోనే వున్నది. "మరణాన్ని వాయిదా వేయటము"లో ఈ వైద్యము సహకరిస్తుంది.

ఇటుకలతో- 'ఇల్లు' కట్టిన విధముగా.... మన 'శరీరము' కూడ- చిన్న చిన్న కణములతో నిర్మించబడినది. "మన శరీరానికి- ఈ కణాలు ఒక రకముగా.... పునాదుల"ని చెప్పవచ్చు! "ఎలాంటి రోగమైనా.... ముందుగా ఈ 'సెల్స్ (కణములు)'ని అవరించి, శరీరముమీద దాని ప్రభావము చూపిస్తుంద"ని.... జర్మన్ 'డా॥ రుడాల్ఫ్ విర్‌చోవ్ (Rudolph Wirchov)' కనిపెట్టాడు! "ఈ సెల్స్‌లో ఉన్న- అసమత్వాన్ని తొలగిస్తే.... రోగాలు పూర్తిగా నయమౌతాయ"ని ఆయన గట్టిగా నమ్మాడు

ఈ విషయము మీద- చాలామంది శాస్త్రజ్ఞులు, వైద్యులు పరిశోధనలు జరిపారు. 1931లో ప్రొ॥ 'పాల్ నైఖన్స్ (Prof. (Paul Neichans)' అను శాస్త్రవేత్త- చెడిపోయిన కొన్ని శరీర భాగాలను ఈ పద్ధతి ద్వారా క్రొత్త భాగాలుగా చేయగలిగాడు.

1958-60 సం॥ల మధ్య ఈ 'సెల్స్' వైద్యమును గురించిన- 'ప్రయోగ ఫలితాలు' బయటకు వచ్చాయి. ఫలితముగా.... "గెరోవైటల్-H (Gerovital-H)" అనే మందు కనిపెట్టబడినది! దీనిని- బలహీనమైన చర్మ కణాలమీద ప్రయోగించగా ఆ సెల్స్ ఆరోగ్యాన్ని పొందాయి.

తరువాత.... "ప్రొ॥ అన్నా అస్‌లోన్ (Prof. Anna Aslon)" అను శాస్త్రవేత్త- "ఇది అన్ని సందర్భాలలో.... పని చేయద"ని ఋజువు చేసాడు.

"గర్భస్రావము" వలన- చనిపోయిన పిల్లల యొక్క మెదడులోని కణాల ద్రవాన్ని- గాయపడినవారి మెదడు భాగానికి ప్రయోగించినప్పుడు.... వారు- బాగుపడ్డారు!

మొత్తముమీద.... 'కణవైద్యము'- ఒక "స్వతంత్ర వైద్య పద్ధతి"గా- రానున్న కాలములో.... గుర్తింపు పొందుతుందని చాలామంది అంటున్నారు! ఇదే గనుక ఫలప్రదమైతే .. ముసలి

తనాన్నీ, చివఱకు మరణాన్ని కూడ.... జయించవచ్చునని ఆశించ వచ్చు !!

యునాని (UNANI or FIBB) వైద్యము

యునాని వైద్యము- క్రీ॥పూ॥ 700 సం॥లనాడు 'వాడుక' లోకి వచ్చినది. "ఆయుర్వేదము తరువాత.... చాలా కాలానికి ఇది 'అమలు'లోకి వచ్చినా.... దానికంటె.... బాగా అభివృద్ధిలోకి వచ్చినదం"టారు- కొంతమంది! "దీని పుట్టుక- పురాతన ఆయుర్వేద పద్ధతి ఆసరాతో జరిగింద"ని భావించబడుతున్నది. 'నాగరిక ప్రపంచము'లో.... "అభివృద్ధి చెందిన వైద్యము" గానే.... ఇది నిలబడినది.

'ప్రాచీన గ్రీక్ వైద్య పద్ధతి' నుంచి- "యునాని" లేక "ఫిబ్" వైద్య పద్ధతి అభివృద్ధి చెందినది. దీని అభివృద్ధికి- ఇరాన్, సిరియా, మెసపొటేమియా, ఇండియా, అరబ్ దేశాల వైద్యులు చాల కృషి చేశారని చెప్పవచ్చును.

'గ్రీక్' విజ్ఞానానికి- ముఖ్య కేంద్రమైన.... 'జన్డిషాహ్‌పూర్'కి ప్రపంచము అన్ని మూలలనుంచి.... వివిధ మతాలకు చెందిన వారు- యునాని వైద్యము నేర్చుకోడానికి.... వెళుతుండేవారు!

'సుల్తాన్'ల పరిపాలనా కాలములో.... యునాని వైద్యానికి- "ఇండియా" గొప్ప కేంద్రమైనది! 'యునానీ'లో.... ఉద్దండులైన "బద్రుద్దీన్, సరౌఉద్దీన్, మెహ్‌చంద్ర, జాన్‌బక్ష్ ఖాన్, అలిముద్దీన్" అను వారు- "అల్లాఉద్దీన్ ఖిల్జీ" పాలనా కాలములో ఉన్నారు. "మహ్మద్-బిన్-తుగ్లక్" కాలములో- మొదటి సారిగా... ప్రభుత్వము- యునాని వైద్యసేవ ప్రారంభించినది.

సుల్తాన్‌ల కాలములో.... కాశ్మీర్, అయోధ్య, గుజరాత్ లలో.... యునాని వైద్యకేంద్రాలు ప్రారంభించబడినాయి. 'దక్కన్ ఇండియా'లో "బహమనీ సుల్తాన్"లు ఈ వైద్య పద్ధతిని బాగా

ఆదరించారు. బహమనీ రాజ్యము- విచ్ఛిన్నమైన తరువాత.... గోల్కొండ రాజులు- ఈ వైద్యాన్ని 200 సం॥ల వఱకు పోషించి, దీని అభివృద్ధికి- అన్ని ప్రయత్నాలు చేసారు.

బీజపూర్‌లో- ఆదిల్‌షాహి పాలనలో ఉన్న.... మహ్మద్ ఖాశిమ్ ఫరిష్తా- "దస్తుర్ లతిబా (Dasturulatiba)" అనే ఒక పుస్తకము వ్రాసాడు. అందు "ఇండియా వాతావరణములో.... యునాని వైద్యము మాత్రమే- 'ఆయుర్వేదము' సహాయముతో.... రోగాల్ని నయముచేయగలద"ని వ్రాశాడు! "దేశ వాతావరణ ప్రభావము ఒక వైద్యాన్ని రాణింపచేయగలద"నీ, అలాగే ... "ఒక వైద్యాన్ని.... పైకిరాకుండా చేయగలద"ని కూడ.... నొక్కి చెప్పాడు.

'బాబర్' కాలములో.... యునానికి- 'రాజపోషణ' లభించింది.

'షాజహాన్ చక్రవర్తి'.... ఢిల్లీలో.... పెద్ద ఆసుపత్రి కట్టించాడు. ఆ రోజులలో.... పేరు పొందిన ఈ ఆస్పత్రి 'జుమామసీద్' దగ్గర ఉండేది! ఔరంగజేబు కాలములో.... యునాని వైద్యము మీద- చాల పుస్తకాలు వ్రాయబడ్డాయి!

ఔరంగజేబు కాలము వాడైన- "అజ్మల్‌ఖాన్ సాహెబ్" అనే ఆయన ఢిల్లీలో.... "ఫిబియా కాలేజి (Fibbia College)" స్థాపించాడు.

'ఆంగ్లేయుల'కు- "యునాని వైద్యము" మీద .. పిసరంత కూడ నమ్మకము లేదు! అందువలన ఇంగ్లీష్‌వారి పరిపాలనలో.... ఈ వైద్యము 'మఱుగు'వ పడింది. ఇండియాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చాక.... 'యునాని వైద్యము' తను పోగొట్టుకున్న స్థానాన్ని... సంపాదించుకుని, నిలద్రొక్కుకున్నది!

వ్యాధి నిర్ణయము : యునాని, ఆయుర్వేదము- ఇంచుమించు... ఒకటిగానే ఉంటాయి! "శరీరానికి- భూమి, గాలి, నీరు, ఆకాశము" అనేవి.... మౌలికాంశాలు! యునాని ఒక అడుగు

ముందుకు వేసి, అకాశాన్ని- విస్తృతరూపములో... నిర్వచనము చేసినది. ఆరోగ్యానికి మూల కారణాలుగా 'యునాని' ఉష్ణాన్ని, ప్రాణాన్ని, బలాన్ని, ఊపిరిని, చురుకుదనాన్ని భావిస్తున్నది.

మన శరీరములోని- వేర్వేరు భాగాలు.... వేర్వేరు ఉష్ణముతో, వేర్వేరు మూల వస్తువుల కలయికతో.... చేయబడినవి. యునానిలో- "పిత్తము" రెండు రకాలు! తరువాత.... గాలి లేక వాయువుకి బదులు- "మంచి ఆరోగ్యానికి... 'రక్తశుద్ధి' మౌలిక అవసరమ"ని అంగీకరించబడినది. యునానిలో- ఆహారము 'అలుగు దల' నాలుగు భాగాలుగా చేయబడినది. శరీరములో రక్తము ద్వారా.... ఆహారపు మౌలికాంశాల పంపిణీకి.... యునాని వైద్యము తనదైన శైలిలో శాస్త్రీయ వివరణ ఇచ్చినది! గతములో.... ఇలాంటి నిర్ణయము ఏ వైద్యమూ తీసుకోలేకపోయినది.

"మానవ శరీరములో అసమానతల్ని.... కొన్ని లక్షణాల ద్వారా.... గుర్తించవచ్చు"ని.... యునాని విశ్వసించింది! వ్యాధులను- ప్రతిఘటించి, "పోరాడే శక్తి" శరీరానికి ఉన్నద"ని... ఫిబ్ "వైద్య పద్దతి" గట్టిగా చెప్పింది. "అధునాతన వైద్య విధానము" కూడ- ఇలాగే చెప్పింది. "వ్యాధి- పూర్తిగా నిర్మూలన కావటానికి ... శరీరము యొక్క బలాన్ని వృద్ధిచేయాల"ని యునాని వైద్యులు గట్టిగా వాదిస్తున్నారు.

వ్యాధి నిర్ణయము విషయములో... యునాని వైద్యులు "నాడిమాడట (Pulse reading)" యొక్కటి తప్ప; అధునిక వైద్యులు అనుసరించే ... పద్ధతులన్నీ అవలంబిస్తారు. వ్యాధి- ప్రాథమిక దశలో- "రోగి" ఏ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాడో .. ఆ లక్షణాలను - పరీక్షించే సమయములో.... రోగికున్న లక్షణాలతో వాటిని పోలుస్తారు. "వ్యాధెట్లు అభివృద్ధి చెందినదో" తెలుసు కోవడానికి- ఈ విధానము వైద్యుడికి ఉపయోగపడుతుంది. శరీరము- వ్యాధులను ఏ విధముగా ప్రతిఘటించేదీ, ఎలా పోరాడేది....

అర్థము చేసుకోవడానికి కూడ.... ఇది సహాయపడుతుంది. రోగిని- పరీక్షించి, వ్యాధి నిర్ణయను చేసే సమయములో.... చర్మము, కళ్ళు, వెంట్రుకల రంగు; నిద్ర, ఆహారపు అలవాట్లని గురించి- జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తారు.

వైద్య నిర్వహణ :- యునాని పద్ధతిలో- రోగిని బాగు చేయటానికి.... ఏ విధమైన తొందరపాటు పద్ధతినీ అనుసరించరు! చాలా తాపీగా వ్యవహరిస్తారు!! ముందుగా- వ్యాధి కారణాలనీ, రోగి బాహ్య చిహ్నాలనీ.... అంతము చేసి; మిగతా ప్రక్రియ ప్రారంభిస్తారు. శరీరములో- ఆహారము సమతూకములో లేకపోతే.... వైద్యుడు ఆ రోగి ఆహారపు అలవాట్లమీద చూపు నిలుపుతాడు. శీతల వ్యాధులకు- వేడి కలిగించే మందులు, వేడివలన వచ్చిన వ్యాధులకు- చలువ చేసే మందులు రోగికి ఇస్తారు. శరీరములో.... ఎక్కువగా నీరు ఉంటే... పొడిమందులు వాడతారు. రోగి మీద- 'మందు' ఎలా పని చేస్తున్నదో.... గమనించి మరీ వాడతారు.

ఈ వైద్యములో- అతి బలహీనమైన లక్షణాలను పోగొడతారు. ఆ తరువాత.... ఇతర లక్షణాల్ని పట్టించుకుంటారు. చివరికి రోగి- 'రోగ పరిస్థితి'కి రాకుండా.... "రోగ నివారణ"కి మందులు ఇస్తారు.

యునాని వైద్యము- చాలాకాలము చేయవలసి ఉంటుంది! కాని, క్రొత్త వ్యాధులు రాకుండా.... యునాని అడ్డుకుంటుంది. రోగి ప్రాణానికి- ప్రమాద పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు... మొదటిలోనే బలముగా పనిచేసే మందులు ఉపయోగిస్తారు. ఇందువలన- రోగి త్వరగా కోలుకొని, ఆరోగ్యవంతు డౌతాడు!

ఈ రోజులలో ఫిజ్ వైద్యము :- యునాని వైద్యము ఇప్పుడున్న రూపానికి రావటానికి.... చాలా కాలము పట్టింది! 'ఆయుర్వేదము' మాదిరిగా నూతన పద్ధతులను సాధకము చేస్తు

న్నది. ఇప్పటి యునాని వైద్యులు- 'ఆయుర్వేద వైద్యు'ల మాదిరిగా.... ఓషధులతో మందులు చేస్తున్నారు. యునాని మందుల పేర్లు మాత్రము- ఆయుర్వేద మందులను పోలకుండా....భిన్నముగా ఉంటాయి. ఈ రోజులలో- 'యునాని' అద్భుతముగా.... వృద్ధి చెందుతున్నది. అరబ్ దేశాలవారు- యునాని వైద్యాభివృద్ధికి.... విస్తారముగా డబ్బు పంపిస్తుండటమే- దీనికి కారణము!

టిబెట్ వైద్యము (TIBETAN HEALING)

ఈ వైద్యము- పాత, క్రొత్తల కలయికతో ఏర్పడిన....ఒక నూతన విధానము! ఇది కచ్చితముగా పాత పద్ధతే!! కాని ఈనాటి పోకడలు కూడ.... ఇందులో 'ఇమిడి' ఉన్నాయి!!! టిబెట్ వైద్యము మందులమీద ఎంతగా ఆధారపడుతుందో.... దేవుడి సహాయము మీదా- అంతగానే ఆధారపడుతుంది! వివరణని- ధిక్కరించే అద్వితీయమైన పద్ధతి ఇది!!

టిబెటన్ లామాలు- అనుసరించే వైద్య విధానము, వాడే మందులు.... 300 సం॥ల నుండి వివరాలను నిరాకరిస్తున్నాయి. ఇదొక అంతుబట్టని వైద్య ప్రక్రియ! పురాతనమైన ఈ వైద్యపద్ధతి యొక్క మర్మాన్ని తెలుసుకోవడములో .. అధునాతన వైద్యపద్ధతి పూర్తిగా విఫలమైనది.

"ఈ విశాల విశ్వములోని- అసమానతలు, నక్షత్ర చలనాలు, భూమి, గాలి, చెట్లు, మొక్కలు, వాతావరణము, మానవాతీత శక్తులు, మనిషి దినచర్య, కుటుంబ పరిస్థితులు, మానసిక వైరుధ్యాలు, ఆహారము సరిగా లేకపోవటము, సమీకృతాహార లోపము, ఆలోచనలు అనువాటిలో ఏదైనా వ్యాధికి కారణము కావచ్చున"ని ఈ వైద్యపద్ధతి అంటున్నది. "అలాగే ... వ్యాధికి- మానసికశక్తి, శరీరము కూడ కారణము కావచ్చు"నంటుంది- టిబెట్ వైద్యము! ఈ విధానములో.... పైత్య అసమానతలు, వాయువు, కఫము అను

నవి శరీర మొత్తము కదలికలకి మూలకారణాలు గనుక.... వ్యాధికి మౌలికాలు అవుతున్నాయి. ఇతర పదార్థాలు కూడ- వ్యాధి రావటానికి కారణాలు కావచ్చు! అందుకని.... స్వస్థత విషయములో వీటన్నిటిమీద దృష్టి ఉంచటము జరుగుతుంది. పాతకాలపు వైద్యులు- "మెదడుని గాలి అదుపు చేస్తుంద"నేవారు. ఇక.... పిత్తము- శక్తినీ, కఫము- శరీరములోని నిర్జీవ భాగాలను అదుపు చేస్తున్నాయి. దీనివలన.... వ్యాధిని- మెదడుకీ, శరీర చలనానికీ, శరీర భాగాలకీ సంబంధము పెట్టవచ్చని గ్రహించారు. "గాలి, పిత్తము, కఫము" అను మూడింటిలో.... ఏదైనా వరస తప్పినప్పుడు.... వ్యాధి వస్తుంది! ఉష్ణవ్యాధులు- పిత్తానికి సంబంధించినవి! కఫము- నెమ్మును కలుగజేస్తుంది.

వ్యాధుల స్థావరానికి సంబంధించినంతవఱకు- ఇవి శరీరములో ఉదరము, కాలేయము, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు అను నాలుగు చోట్ల పుట్టి; వృద్ధి చెందుతున్నట్లు తెలుస్తున్నది. వ్యాధి పట్టు- శరీరములో... ఏ భాగాలపైన ఎంతగా ఉన్నదనే దాన్ని అనుసరించి; వ్యాధుల నిర్ధారణ చేయటము జరుగుతుంది.

వ్యాధి నిర్ణయము :- టిబెట్ వైద్యులు- దినచర్యలో వ్యాధి యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలను, అతని మానసిక శక్తినీ అంచనా వేసి; శరీరములోని అసమానతలను కనుగొంటారు. మూత్రము రంగు, నాలుక పరిస్థితి, ఉమ్మి, గొంతు, కళ్ళు, చర్మము, గోళ్ళు, నిద్ర, ఆహారపు అలవాట్లు వంటివి పరిశీలించి; వ్యాధి ఏ మేరకు ఉన్నదీ నిర్ణయిస్తారు.

నాడి పరీక్ష :- ఇందులో.... టిబెట్ వైద్యులు- దిట్టమైన వారు! నాడి కొట్టుకునే విధానమును బట్టి- ఇట్టే వ్యాధులను నిర్ణయిస్తారు.

నాడి- అధికముగా కొట్టుకుంటుంటే.... పిత్తము ఎక్కువగా ఉన్నట్లు! నాడీ ప్రమాణము (Pulse rate) ఎక్కువగా ఉండి;

క్రమముగా ఉంటే... వాయువు- ఎక్కువగా ఉన్నట్లు! నాడీ వేగము నిధానముగా ఉండి, క్రమముగా లేకపోతే.... కఫము అధికముగా ఉన్నదని వైద్యుడు గ్రహిస్తాడు.

చైనా వైద్యులు- నాడీ ప్రమాణమును 200 రకాలుగా గుర్తిస్తారు. టిబెట్ వాళ్ళు- పదకొండు విధాలుగా గుర్తిస్తారు. "జ్యోతిష్కుడు- అఱచేతిని చూచి, భవిష్యత్తు చెప్పినట్లు .." టిబెట్ వైద్యులు- 'పల్స్ రేట్' ని బట్టి.... వ్యాధి నిర్ణయము చేస్తారు.

క్రీ॥పూ॥ 500 సం॥లనాడు- "పిన్ చుయాహ్ (Pin Chu-yah)"అను శాస్త్రవేత్త- 'నాడి'ని పరీక్షించే విద్యను కనుక్కున్నాడు. అతని శిష్యులు- వేలాది మంది నాడి పరీక్షించే పద్ధతిని.... అరబ్ దేశాలలోని- 'హకీమ్' లకు నేర్పారు. ఈ విద్యని- "చుయాహ్" ఆయుర్వేద వైద్యుల నుండి నేర్చుకున్నట్లుగా తెలుస్తున్నది. "నాడి"ని గాని, 'రక్తనాళాల'ను గాని, "ధమనుల"ను గాని.... పరీక్షించాలంటే... వైద్యుడు తన చేతి వ్రేళ్ళను- ఊపిరితిత్తులు, గుండె, లివర్, మూత్రపిండాలు, ప్లీహము (Spleen), కడుపు, నోరు, గొంతు, కాళ్ళు, ఉత్పాదక అవయవాలు, ఱొమ్ము, చెవి, ముక్కు, కళ్ళు, మూత్రాశయము, ప్రేగులు మున్నగు వాటి నుండి వెళ్ళే ధమనుల పైన ఉంచాలి! నాడి- రక్త ప్రవాహములో.... లోపమును తెలియజేస్తుంది. తరువాత .. గాలి, పైత్యము, కఫము అను వాటితో.... నిర్ణయించబడుతుంది. వ్యాధితో ఉన్న 'రక్తనాళము'ను గుఱించి గాని, "ధమని"ని గుఱించి గాని పరీక్షించే ప్రయత్నము జరుగుతుంది.

విషయము తెలుసుకోవటానికి.... సాధారణముగా వైద్యులు- రోగి బాధలు, అతని శరీరపరిస్థితి, జ్వరము, తిన్న ఆహారము పని చేసిన తీరు,నోటిరుచి, దినచర్య, మానసిక స్థితి, సంభోగ జీవితము, మూత్రము, ఉమ్మి, నాలుక, చర్మము, గోళ్ళు, కళ్ళు, నోరు

మున్నగు వాటికి సంబంధించిన 29 ప్రశ్నలు వేస్తారు! రోగికి వచ్చే.... కలలను కూడ అడిగి, తెలుసుకుంటారు. రోగి- మానసిక స్థితిని తెలుసుకోవటానికి.... ఇది పనికివస్తుంది.

వైద్యపద్ధతి :- ఈ పద్ధతిలో శస్త్ర చికిత్స (Operation), మందులూ వాడకుండానే.... వ్యాధులను తగ్గించడానికి వైద్యుడు పయత్నిస్తాడు. వ్యాధిని- నయము చేయడానికి.... చల్లనిగాలి, సూర్యకాంతి, ఆవిరి, మర్దన, వ్యాయామాలకు- ప్రాధాన్యత ఇవ్వడము జరుగుతుంది.

శరీరములో- కొన్ని బిందువులను (Points) అనుసరించి.... "మాలిష్" జరుగుతుంది. ఈ పాయింట్స్- శరీరములో... కొన్ని భాగాలకు సంబంధించి ఉంటాయి. మాలిష్- పొడిగా, నీళ్ళు లేక నూనెతోగాని.... జరుగవచ్చు! మాలిష్‌లో- చేతులు క్రిందకి-పైకి.... వేగముగా కదపుట జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి.... కుడినుంచి- ఎడమకీ, ఎడమనుంచి- కుడికీ గుండ్రముగా చేయవలసి ఉంటుంది. ప్రత్యేక ప్రయోజనాల కోసము- గోళ్ళు, చర్మము 'మాలిష్'లో ఉపయోగిస్తారు.

'స్వస్థత' కొఱకు- కొన్నిసార్లు రోగిచేత 'మందుపొగ' పీల్పిస్తారు. మందులు కలిపిన నీళ్ళతో- రోగికి స్నానము చేయిస్తారు. రోగి యొక్క శరీరములోనికి ఇంకేటట్లుగా... మందులను రుద్దుతారు. ఇవి మృన్మితమైన పద్ధతులు! చెడురక్తాన్ని- శరీరము నుంచి తీయుట; గాయమును- కాల్చుట, ఎండేలా చేయుట అనునవి కఠిన పద్ధతులు!! చిట్ట చివరికి-... 'శస్త్ర చికిత్స' చేస్తారు.

ఈ వైద్యములో- కేన్సర్, మానసిక బాధలు, పిచ్చి, చర్మ వ్యాధులు ఉన్నవారికి.... శారీరక చికిత్స చేస్తారు!!! మానవాతీత శక్తులతో బాధపడు వారికి- ఏక కాలములో.... శారీరక, మానసిక, ఆత్మీయ వైద్యములు చేస్తారు!

మందుల రకాలు :- టిబెట్ వైద్య పద్ధతిలో- వ్యాధికి సంబంధించిన... ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని, మందులు ఎంపిక చేస్తారు. చాలామందులు- ఓషధులనుంచీ, మొక్కల నుంచీ సేకరిస్తారు. అరుదుగా- జంతువుల నుంచి తీయబడ్డ మందులు వాడుతారు. అత్యవసర పరిస్థితులలో- ఇతర వైద్య పద్ధతుల్ని కూడ ఉపయోగిస్తారు. చాలా సందర్భాలలో- ఎముకల పొడి, మాంసము, క్రొవ్వు, పైత్యము, మెదడు, చర్మము, లివర్, జంతువుల మూత్రము అనునవి వాడుతారు. మందులు- పొడి (Powder), అరకు (Syrup), కషాయము (Decoction), తైలము మఱియు వాసన పీల్చునవిగా వుంటాయి. ఇందు 2000 రకాల మందులు ఉన్నా.... 18 రకాల మందులు మాత్రమే వాడుకలో ఉన్నాయి. వైద్యము- రోజులు, నెలలుకూడ సాగవచ్చు! ఈ 18 రకాల మందులు- తక్కువ ధరలో, శుద్ధరూపములో దొరకేవన్న మాట! టిబెట్ వైద్యమును- చాలా దేశాలలో.... జయప్రదముగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

వ్యాధి నిరోధక వైద్యము (IMMUNOPATHY)

మానవుడి- వ్యాధి బాధలను నివారించటానికి.... 'ప్రతిబంధకాలు'గా ఉన్న మార్గాలను పరిశోధించిన తరువాత.... దేహములోని– "వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగము" మాత్రమే.... వ్యాధి బాధలు రాకుండా చేయగలదని ఒప్పుకోక తప్పలేదు! ఆ దిశలో- పరిశోధనలు ముమ్మరముగా జరిగాయి. జరుగుతున్నాయి. ఈ పరిశోధనలు- భవిష్యత్‌లో.... వైద్య విధాన 'ఆలోచనా పద్ధతి'నే మార్చగలవనవచ్చు! మానవులను– ఆవరించే.... వ్యాధులను నివారించటానికి- ఈ పద్ధతి విస్తృతముగా ఉపయోగించే రోజులు.... అంతదూరముగా లేవని విశ్వసించవచ్చు!

క్రీ॥పూ॥ 460-377 మధ్య కాలములో జీవించిన- 'గ్రీక్ ఫిలాసఫర్' మఱియు ఆధునిక వైద్య పితామహుడైన 'హిపొక్రటిస్

(Hypocratis)' "మనసొంత శరీరములోనే- రోగాలన్నిటికీ.... వైద్య విధానము ఉన్నది"ని ప్రకటించాడు. శరీరము- వ్యాధులను గట్టిగా ఎదుర్కొనేటట్లు చేయడానికి, మానవ శరీరములో- పోరాట లక్షణాల్ని పెంచటానికి.... వందల కొలది పరిశోధనలు జరుగు తున్నాయి! ఐతే... ఈ పరిశోధనలవలన- కొన్నివ్యాధులకు.... క్రొత్త మందులు కనిపెట్టుట జరిగినదిగాని; అద్భుతము, ఆశ్చర్యము లాంటిది ఏదీ జరుగలేదు!

'అమెరికా నేషనల్ కేన్సర్ రీసెర్చ్ సంస్థ'లోని- "డా॥ స్టీవెన్ A. రోజెన్‌బర్గ్ (Dr. Steeven A. Rosenburg)" అను శాస్త్ర జ్ఞుని నాయకత్వములో జరిగిన ఒక పరిశోధనలో... "రక్తములోని తెల్లకణాలు- కేన్సర్ ఏర్పడే 'ట్యూమర్స్ (Tumours= దుర్మాంసము లేక కణితి)'ని నాశనము చేసే శక్తిని కలిగి ఉన్నవ"ని కనుగొన్నారు. "వీటిని... ప్రత్యేక ఆహారము ద్వారా బలపఱచినపుడు మాత్రమే... శరీరములోని- 'కేన్సర్ సెల్స్'తో... పోరాడగలవ"ని- దృఢపఱచారు.

"ఎయిడ్స్ (Aids) తరువాత.... ఈ రోజులలో- 'కేన్సర్' ఒక్కటే.... భయంకరమైన వ్యాధి"గా చెప్పవచ్చును. "కేన్సర్ వలన- బాగా అభివృద్ధి చెందిన.... అమెరికాలోనే- ఏటాదికి 4,50,000మంది దాదాపుగా చనిపోతున్నార"ని వార్తలు చెప్తున్నాయి. అన్ని హంగులున్న 'వైద్యశాల'లు ఉన్నప్పటికీ.... మరణాల సంఖ్య- తగ్గటము లేదు. 'కేన్సర్'ని నివారించడానికి- చాలా దేశాలు విశ్వప్రయత్నము చేస్తున్నాయి! ఐతే- "కేన్సర్‌కి సంపత కనుగొనబడినద"ని విశ్వసనీయమ
అను శాస్త్రవేత్త ప్రకటించాడు.

డా॥ రోజెన్‌బర్గ్- ఒక నూతన పరిశోధన ద్వా
కేన్సర్'ని- ఆపరేషన్ ద్వారా జయప్రదము చేసాడు. రో
వ్యాధిని నిరోధించటానికి ... రక్తములో ఉత్పత్తి చేయ

'యాంటి బయాటిక్స్ (Anti-Biotics)' మీద పని చేస్తున్నాడు. ఈ పరిశోధన కాలములో.... అతడు తెల్ల కణాలను- సంరక్షక, పోరాట కణాలుగా మార్చాలనీ, ఒక ప్రత్యేక వైద్యము ద్వారా.... అది జరుగుతుందనీ గ్రహించాడు. ఆశ్చర్యకర పరిణామము ఏమి టంటే.... ఈ కణాలను- ఒకరి రక్తము నుంచి తీసి, మరొకరి రక్తములోనికి ఎక్కించినప్పుడు చెడు ఫలితాలేవీ కనబడలేదు! అంతేగాక.... ఒకరి రక్తము నుంచి తీసిన తెల్ల కణాలను- అదే 'సముదాయ (Group)' రక్తముగల మరొకరికి ఎక్కించినప్పుడు కూడ.... చెడు ఫలితాలు కనిపించలేదు!!

రోజెన్‌బర్గ్- తన 'నూతన పరిశోధన' "భవిష్యత్తు వైద్య విధానమ"ని నమ్మాడు. అతడు దానికి- "ఎడాప్టివ్ ఇమ్యునో థెరాపి (Adaptive Immuno Therapy)" అని పేరు పెట్టాడు. తరు వాత.... కొంతమంది శాస్త్రజ్ఞులు- "ఈ పద్ధతితో.... ఇతర వ్యాధులు కూడ కుదర్చవచ్చున"ని విశ్వసించి, దీనికి- "ఇమ్యునో థెరాపి (Immuno Therapy)" అని పేరు పెట్టారు.

'ఇమ్యూనో థెరాపి'లో- 'కేన్సర్'కి వైద్యము చేయడానికి.... రక్తములోని తెల్లకణాలను తీసి, వాటిని ప్రత్యేకమైన రసాయనిక పదార్థమైన- 'ఇంటర్ ల్యూకిన్-2 (Inter Lukin-2)'లో.... జాగ్రత్త చేస్తారు. ఈ రసాయనములో వేసిన తెల్ల కణాలు- వాటి కవే... ఒకదానితో ఒకటి ఏకమై, రూపాంతరము పొంది; పూర్తిగా 'నూతన కణాలు'గా మార్పు చెందుతాయి. ఇలా రూపాంతరము చెందిన పెద్ద కణాలను- కొద్ది 'Inter Lukin-2'తో పాటుగా.... రోగి రక్తములోనికి ఎక్కిస్తారు. వెంటనే.... ఈ కణాలు- వృద్ధి ఔతూ.... శరీరములోని- అన్ని భాగాలకీ ప్రాకిపోయి; కేన్సర్ కణా లను- ధ్వంసము చేయుట ప్రారంభిస్తాయి.

మొదట- రకరకాల కేన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారిమీద.... ఈ ప్రయోగము జరుపబడినది. వీరిలో- సగము మందికి అభివృద్ధి

కనిపించినది. మందు పని చేయని కొంతమందికి కేన్సర్ కణాలు ప్రబలముగా వుండి, రక్తము చెడిపోయి ఉన్నట్లుగా తేలింది. అంటే.... "బాగు చేయడానికి వీలు లేనంతగా- వారి రక్తము కలుషితమైనద"ని అర్థము!

ఈ పద్ధతిలో- ఒక ప్రత్యేక లక్షణమున్నది. అదేమిటంటే... శరీరములోని ఏ భాగానికైనా .. అనుమానము లేకుండా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు! దీనివలన- 'కేన్సర్'ని నిరోధించగల శక్తి... శరీరానికి వస్తుంది!!

కేన్సర్‌ను నయము చేయడానికి ఉపయోగించే.... సంప్రదాయ పద్ధతిలో- 'రోగి' కేన్సర్‌తో బాధపడుతున్నాడని.... ఆలస్యముగా తెలుస్తుంది. ఈలోగా.... 'వ్యాధి' శరీరానికంతటికీ వ్యాపిస్తుంది. ఐతే.... ఈ పద్ధతిలో- ఏదో ఒక దశలో వ్యాధి నివారిస్తుంది. శాస్త్రజ్ఞులు- ప్రతి 'గ్రూప్'కీ.... 'టీకాల మందు (Vaccine)' వృద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. 'మశూచి'లాటి ఇతర వ్యాధులకు వేసినట్లు.... 'కేన్సర్'కి కూడ- టీకాలు వేయవచ్చు! మఱి కొన్ని ఇతర వ్యాధులకు కూడ 'వాక్సిన్స్' తయారు చేయడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

వైద్య పద్ధతి :- ఈనాడు.... రోగి రక్తములో నుంచి- తెల్ల కణాలను తీయడానికి.... ఒక ప్రత్యేక యంత్రాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. ఈ పనికి.... యంత్రమునకు నాలుగు గంటలు పడుతుంది. ఇలా కొన్నిరోజులు చేయవలసి ఉంటుంది.

"రోగి రక్తము లో.... ఎన్ని తెల్ల కణాలున్నాయి?", "వ్యాధి ఎంతవఱకు విస్తరించింది?" అనే అంశాలమీద- ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది.

తెల్ల కణాలను- బయటికి లాగిన తరువాత.... వాటిని 4 రోజులదాకా- 'Inter Lukin-2'లో ఉంచుతారు. ఆ తరువాత

వీటిని- 'Lymphokine Activated Killer Cells'గా మారుస్తారు. వీటిని సాంకేతికముగా- "L.A.K. సెల్స్" అని అంటారు.

ఈ L.A.K. సెల్స్‌ని- Inter Lukin-2తో సమానముగా కలిపి; రోగి రక్తప్రవాహములోకి.... ఇంజక్షన్ ద్వారా పంపుతారు. ఆ విధముగా పంపబడ్డ 'L.A.K. Cells' రక్తములో వాటి ఇష్టము వచ్చినట్లు వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ సమయములో- రోగికి.... 'దురద'గా ఉండవచ్చు! జ్వరము తగిలి, జలుబు చేయవచ్చు!! శరీరములో వణకు రావచ్చు!!! రోగికి- కొద్దిగా 'దిగులు' కలుగవచ్చు!!!! ఐతే... ఇవన్నీ మొదటి వారములోనే!!!!! తదుపరి- బరువు, ఆకలి, ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందుట మొదలౌతాయి.

భావికాలపు అవకాశాలు :- ఈ వైద్యాన్ని మనము "ఇమ్యునోపతి" లేక "ఇమ్యునో థెరాపి" అని పిలువవచ్చు! "E. F. S. (Colony Stimulating Factor)" అనబడే 'మాంసకృత్తులు (Proteins)' పై కొన్ని ప్రయోగాలు జరిగాయి. ఈ ప్రయోగాల వలన- శరీరములోని సామర్థ్యాలను, 'సూక్ష్మదశ (Microphages)' చురుకుదనమును అభివృద్ధి చేసినట్లు తెలిసినది. మన శరీరములో- నిలువ ఉన్న.... విషపదార్థాలను- మైక్రోఫేజెస్ తొలగిస్తాయి. కణాలు- E.F.S.తో కలిసి, కేన్సర్ సెల్స్‌ని- చంపే స్థాయని గమనించబడినది. ఈ నూతన వైద్యముతో- శాస్త్రజ్ఞులు... కేన్సర్ రోగులమీద- ఇంకా ప్రయోగాలు చేస్తూనే ఉన్నారు!

'సైటొలైసిన్ (Cytolysin)', 'ల్యూకోరెగ్యులిన్ (Leuko-regulin)' అను రెండు పదార్థాలు- అదనముగా.... కనిపెట్టబడ్డాయి. 'వ్యాధి నిరోధక పద్ధతి'నుండి- ఈ రెండు పదార్థాలు తయారైనాయి. L.A.K. Cells- కేన్సర్ సోకిన భాగాలలో ప్రతిక్రియ జరిపినపుడు.... ఆ ప్రాంతములో- వీటిని కనిపెట్టారు. ఈ ప్రయోగమును- ఇంతవరకు.... ఎలుకలు, కోతులు, కుందేళ్ళ

మీదనే చేస్తున్నారు. కేన్సర్‌ని- నివారించడానికి... ప్రస్తుతము ఇది ఉపయోగపడుట లేదు.

కేన్సర్ కణాలలో- "మోల్స్ (Moles)" అనబడే కణాలు.... రోగి పక్షాన- పనిచేస్తాయి. ఇవి- ఒక విచిత్రగతిన పనిచేస్తాయి. తెల్ల కణాలు- తమ పోరాటములో.... కేన్సర్ సెల్స్‌కి- వ్యతిరేకముగా.... ప్రొటీన్స్‌ని తయారు చేసేటప్పుడు- 'మోల్స్' కణాలు.... ఆ ప్రొటీన్స్‌ని ఉపయోగించుకొని, 'పెరగడము' మానేస్తాయి! దీనిని "ట్యూమర్ నెక్రొసిస్ ఫ్యాక్టర్(Tumour Necrosis Factor)" అని అంటారు. ఈ మార్గములో- 'ప్రయోగాలు' చాలా దూరము నడిచాయి. ఇప్పటికి సాధించిన దానికంటే.... భవిష్యత్‌లోనే- ఇంకా ఎక్కువ సాధించాలన్న ధ్యేయముతో... శాస్త్రజ్ఞుల పోరాటము ఆగకుండా- సాగుతున్నది!!

ఇంతవఱకు చెప్పినవేగాక.... "మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ (Monoclonal Antibodies)", "ఇంటర్ ఫెరాన్(Inter feron)" అను వాటిమీద కూడ ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. కేన్సర్ కణాలు- శరీరములోకి ఎక్కించినప్పుడు... శరీరము నుండి- "ఇంటర్‌ఫెరాన్" అనే ప్రొటీన్, "మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్" అనే కణాలు ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. ఈ రెండు పరిశోధనలు- జంతువులపై.... జరుపుతున్నారు. ఈ మార్గములో- ఇంతవఱకు- ప్రత్యేకముగా.... కనుగొన్నది ఏమీ లేదు! ఈ పరిశోధనలన్నీ- స్వల్ప కాలములో.... సత్ఫలితాలు ఇవ్వగలవని ఆశిద్దాము.

---

* "ఇమ్యూన్ సిస్టమ్"ను గూర్చి- మఱి కొంత అవగాహన కొఱకు- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B.,B.S. గారి....

ఎలర్జీ వ్యాధులు

అను గ్రంథము చూడగలరు. (ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 12-00లు M.O. చేయగలరు.)

అగ్ని వైద్యము (MOXIBUSTON)

ఈ పద్ధతిలో....'అక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్'వద్ద వేడిని ప్రయోగిస్తారు. చైనా, జపాన్, కొరియాలలో- ఈ పద్ధతి బాగా ఆదరించబడుతున్నది. ఇది- మౌలికముగా...జపాన్‌వారి 'అక్యుపంక్చర్' అనవచ్చును. జపాన్‌లో- సూర్యుణ్ణి ఆరాధిస్తారు. సూర్యుడు- శక్తికీ, వేడికీ మూలము కదా! అందువలన- 'అక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్'లో అలాంటి వేడిని ఉపయోగిస్తే.... అక్యుపంక్చర్ వైద్యము బలముగా ఉంటుందని జపాన్‌వారి నమ్మకము! జపాన్‌వారు- ఈ పద్ధతికి.... "మో-గు-స (Mo-Gu-Sa)" అని పేరు పెట్టారు. "యిన్ (Yin)" అనబడే మితిమీరిన ... 'వ్యతిరేక శక్తి' కారణముగా ఏర్పడే వ్యాధులకు...ఈ 'అగ్ని చికిత్స'లను చేస్తారు.

బ్రాంకియల్ ఆస్త్మా (Branchial asthma), క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ (Chronic bronchitis), క్రానిక్ డయేరియ (Chronic dirrhea), అర్థ్రైటిస్ (Arthritis) అనేవి- సామాన్య అక్యుపంక్చర్ ద్వారా.... నయము కావు. అందుచేత.... వీటిని వదలి పెట్టి, మిగతా వ్యాధులకి- ఈ పద్ధతి వైద్యము చేస్తారు!

ప్రత్యక్షముగాగాని, పరోక్షముగాగాని- అక్యుపంక్చర్ పాయింట్‌ని.... అవసరము మేరకు- వేడిద్వారా.... చైతన్యవంతము చేయడమే- ఈ వైద్య విధానము!

హోమియోపతి (HOMOEOPATHY)

'హోమియోపతి వైద్యము'-"సిమిలియా సిమిలిబస్ (Similia Similibus)"అను సూత్రము మీద ఆధారపడి ఉన్నది! అంటే... "విషమును- విషమే చంపుతుంద"నే 'ఆయుర్వేద వైద్య సూత్రము' వంటిదే ఇదీ అనవచ్చును.

యూరప్‌లో- 'హోమియోపతి'.... గొప్ప సంచలనాన్ని సృష్టించింది. ఆ కారణముగా.... చాలామంది 'అల్లోపతి' వైద్యులు-

ఇంగ్లీష్ మందులు ఇవ్వడము మానివేసి, హెూమియోమందులు వాడుట అరంభించారు. మొట్టమొదట- ప్రజలు దీనిని "ఒక భ్రమ" క్రింద లెక్కవేసారు. కొంతమంది- పరిహాసము కూడ చేసారు. ఐతే... క్రమేపి "దీనికి గట్టి పునాది ఉన్నట్లు" అందరూ గ్రహించారు. ఎగతాళి చేసినవారే.... దీనిని బలపఱచారు. "ఇది- బలమైె వైద్యము" అనుటలో సందేహము లేదు! "జీర్ణించిన వ్యాధులకి కూడ- అద్భుతమైన వైద్యము"గా హెూమియో పని చేసినది! ఐతే... ఇది ఒక పరిమిత క్షేత్రములోనే ఉండిపోయినది. ప్రస్తుతానికి.... దీని అభివృద్ధి- "నిలబడిపోయినట్లు" కనిపిస్తున్నది. దీని నడక.... నిదానముగా సాగుతున్నది.

ఈ హెూమియో వైద్యాన్ని- ఒక 'అల్లోపతి వైద్యుడు' కనుగొన్నాడంటే.... మనకు ఆశ్చర్యముగా ఉంటుంది! అతడే.... శామ్యూల్ హానిమన్! అయన- 1779లో.... అల్లోపతి వైద్యమునందు "M.D. (Master in Diagnosis)" డిగ్రీ తీసుకున్నాడు. అ కాలములో- హానిమన్- జర్మనీ దేశములోనే గొప్ప "డాక్టర్"గా ప్రఖ్యాతి గడించాడు! రెండు చేతులా సంపాదించి, ధనవంతుడు కూడ అయ్యాడు!! అల్లోపతి వైద్యములో- 'విరామము' లేకుండా పని చేస్తున్నా.... అతనికి- అ వైద్యములో తృప్తి కనిపించలేదు! "రోగాలు నయము చేయడానికి నేను ఎన్నుకున్న వైద్యములో.... మౌలికమైన లోపము వున్నది" అని భావించసాగాడు. "అల్లోపతి- వ్యాధి లక్షణాలను అణచటమే తప్ప.... వాటిని నిర్మూలించ లేకపోతున్నద"నీ, "నూతన సమస్యలను, నూతన వ్యాధులను.... కలిగిస్తున్నద"నీ, ఆయన తెలుసుకొని, అసంతృప్తి చెందాడు. తనకు- అల్లోపతిలో... విశ్వాసము సడలింద"నీ, "ఈ వైద్యము చీకటిలో బాణాలు వదలుట వంటిద"నీ భావించాడు! ఎందువల్లనంటే.... ఇచ్చినఅల్లోపతి మందులు అతని పిల్లలకే సరిగా పనిచేయలేదట.

డా॥ హానిమన్- ఈ విషయాన్ని గురించి.... నిదానముగా, తీవ్రముగా ఆలోచించాడు. తనకు తానే- కొన్ని 'ప్రయోగాలు' చేసాడు. కొన్ని మందులు- వ్యాధి లక్షణాలను సృష్టించినట్లు తెలుసుకున్నాడు! కొన్ని సందర్భాలలో.... అల్లోపతి మందులు- సగము మాడిపోయినట్లు ఒక తీర్మానానికి వచ్చాడు. 1796లో- హానిమన్ ఒక సిద్ధాంతాన్ని.... బయటపెట్టాడు. ప్రతి శక్తివంత మైన మందు- మానవ శరీరములో.... వ్యాధి చిహ్నాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంద"ని ప్రకటించాడు. "అందువలన- 'వ్యాధిని నిరోధించటా నికి' ఒక మందు ద్వారా.... లక్షణాలను సృష్టించగలిగితే.... శరీ రము- దానికదే.... వ్యాధి నుంచి విముక్తి పొందగలుగుతుంద"ని తేల్చి చెప్పాడు!

హానిమన్- "ఆర్గనాన్ అఫ్ ది రేషనల్ అర్ట్ అఫ్ హీలింగ్ (Organon of the Rational Art of Healing)" అనే పుస్త కము ఒకటి వ్రాశాడు. అందులో.... తను జరిపిన- శోధనలు, ప్రయోగాలు.... వివరించాడు. ఈ పుస్తక ప్రచురణ- పెద్ద దుమా రము లేపింది. ఐతే.... మొదట- ప్రభుత్వానికీ, ప్రజలకీ- హానిమన్ నచ్చజెప్పగలిగాడు.

'హానిమన్' తరువాత ఆయన శిష్యులు- అద్భుతమైన 'స్వస్థత'లు కనిపెట్టారు. ఈ స్వస్థతల వివరాలను- వార్తా పత్రికలు- విస్తృతముగా.... ప్రచారము చేసాయి. దీనితో.... ప్రజల దృష్టి 'హెూమియోపతి' వైపు మళ్ళి, "హెూమియో"- ప్రపంచ వ్యాప్త ముగా.... ఒక 'అధ్యయన' విషయమై కూర్చున్నది!

గ్రేట్ బ్రిటన్‌లో 'హెూమియో' విపరీతముగా ప్రజాదరణ పొందుటవలన; అది అక్కడ- ఒక "కుటీర పరిశ్రమ"గా తయా రైనది. "బ్రిటిష్" వారి పరిపాలన కాలములోనే.. "హెూమియో పతి".... ఇండియాకి వచ్చినది. 1851 లో ఫ్రెంచ్ హెూమియో పత్ "డాక్టర్ టోనర్ (Toner)" సహాయముతో- 'బాబూ రాజన్

దత్" అనే ఆయన చేత.... కలకత్తాలో- "హెూమియోపతి హాస్పటల్" స్థాపించబడినది. ఈ ఆస్పత్రిలో- 'హెూమియోపతి' నేర్చుకున్న వారిలో.... 'డా॥ మహేంద్రలాల్ సర్కార్' ఒకరు! వీరు- ఇండియాలో.... "హెూమియో"ని విస్తృతము చేయుటలో- ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. డా॥ టోనర్, డా॥ సర్కార్ మఱియు ప్రఖ్యాత హెూమియో వైద్యులు, ప్రఖ్యాత సంఘసేవకుడైన- "ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్"లు "హెూమియో వైద్యము మంచిద"ని.... బహిరంగముగా చెప్పారు! ఐతే.... "మందు మంచిదనే విశ్వాసము కూడ.... రోగికి ఉండాల"ని వారన్నారు!! భారత ప్రజలు- ఆ విధముగా "హెూమియో"ని ఆదరించారు! ప్రభుత్వము కూడ గుర్తించింది!!

వ్యాధి నిర్ధారణ :- "విషము- విషాన్ని హరించినట్లు"గా- ఒక ఆరోగ్యవంతుడి శరీరములో- వ్యాధి లక్షణాలను సృష్టించే ఏ మందైనా; ఆ వ్యాధిని- నయము చేస్తుంద"ని హానిమన్ నిర్ణయించాడు. హెూమియో మందులను- చిన్న మోతాదులలో ఇస్తారు! రకరకాల మందులను- "మదర్ టించర్స్ (Mother tinctures)", "స్పిరిట్ (Spirit)" రూపాలలో తయారు చేసి; అనేక రకాలుగా ఉపయోగిస్తారు! హెూమియో మందును- పాలలో నుంచి తీసిన చక్కెరతో కలుపుతారు. సామాన్యముగా- స్పిరిట్‌లో 1:10 లేక 1 : 100 దామాషాలో... సూక్ష్మీకరిస్తారు.. దాని శక్తిని బట్టి ఒక పేరు పెడతారు!

హానిమన్ సిద్ధాంతము ప్రకారము- వ్యాధి రావడానికి కారణము.... శరీరములో- మౌలికశక్తి- తగ్గటమే! ఆ మౌలిక శక్తి- శరీరాన్ని, మెదడుని అదుపు చేస్తుంది. హెూమియోపతి విధానములో- వ్యాధి తన స్థానాన్ని మార్చుకుంటుంది! ఉదాహరణకి.... ఊపిరితిత్తుల జబ్బు- గొంతుకుగాని, కళ్ళకుగాని మారవచ్చు; పూర్తిగా నయమయ్యే సమయానికి.... ఆ వ్యాధి- పాదాల మీదనో,

చేతుల మీదనో.... కురుపు (Boils) ల రూపములో కనిపించ వచ్చు! అంటే.... వ్యాధి పుట్టిన చోటు నుంచి- శరీరములో... పై భాగానికో, కింద భాగానికో మారి; చివరికి నశిస్తుంది. ఆఖరికి- వ్యాధికి ముందున్న లక్షణాలు కనిపించి, రోగి- మామూలు ఆరోగ్యము పొందవచ్చు!

హోమియోలో.... శరీరము యొక్క "ప్రతిఘటన శక్తి"ని పెంచటానికి- అన్ని ప్రయత్నాలూ జరుగుతాయి. రోగి- కుటుంబ చరిత్ర, వ్యాధి లక్షణాలు, జ్వరము, చర్మ పరిస్థితి, నాలుక, నాడి అనునవి ముఖ్యమైన అంశాలుగా ఉంటాయి. ముఖ్య గమనిక మాత్రము- వ్యాధి లక్షణాలమీద ఉంటుంది!

ఇతర వైద్యాలలో మాదిరిగా.... "హోమియోపతి"లో కూడ- రోగిని పరీక్షించుట ముఖ్యమైన అంశముగా ఉంటుంది. "రోగి"కి వచ్చిన "రోగాని"కి తగిన లక్షణాలను తయారు చేసే శక్తి- ఏ "మందు"కి ఉంటుందనే విషయము నిర్ధారణ చేస్తారు. "వ్యాధిని- నిరోధించగల శక్తి ఉన్నవారికి... వ్యాధి రాద"నీ; "అలా నిరోధించే శక్తి లేని వారికి- వ్యాధి వస్తుంద"నీ హానిమన్ అంటాడు. హోమియో వైద్యులు- వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యాధి కారణాలు, దాని చిహ్నాల బలము, రోగి శరీరములో దాగి ఉన్న విష సంబంధాలను- ఆధారము చేసుకొని; వైద్యము చేస్తారు.

వైద్య పద్ధతి :- హోమియో వైద్యులు- శరీరాన్ని, మెదడునీ.... వ్యాధికి గురిచేసే లక్షణాల మీదే- "దృష్టి"ని ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తారు! ఆ తరువాత.... ప్రత్యేక స్వభావము గల లక్షణాలు, ఒకటి లేక ఇతర ఎక్కువ వ్యాధుల వలన కలిగిన వాటి మీద.... వైద్యము నడుపుతారు. వ్యాధి ఉన్న సమయములో.... "రోగి" నందు మానసికముగా ఎలాంటి మార్పు జరిగింది; అతని ప్రవర్తన, ఆహారము, రుచి మొదలైన వాటిని గుర్తి

స్తారు. శరీరములో.... వేర్వేఱు భాగాల లక్షణాలను, కండరాలకు సంబంధించిన వాటిని కూడ విశ్లేషిస్తారు!

ఈ రకముగా- వేర్వేఱు లక్షణాల ననుసరించి, వేర్వేఱు వ్యాధులకు- ఒకేమందు ఉండవచ్చు! ఒకే వ్యాధికి- చాలా మందులు కూడ ఉండవచ్చు!! ఈ వైద్యములో- రోగి మీద, అతని లక్షణాల మీద .. ఎక్కువ పట్టు ఉంటుంది. "ప్రతి వ్యక్తి శరీరము- వేర్వేఱు రూపాలలో.... ఒకే వ్యాధిని ప్రతిఘటిస్తుంద"ని హానిమన్ నమ్మకము! వ్యాధి పట్టు- వేర్వేఱు వ్యక్తుల తత్వాలను బట్టి.... మాఱుతుంది! వైద్యానికి అనువుగా ఉండటానికి- తాత్కాలికముగా.... వ్యాధి లక్షణాలను ఉధృతము చేస్తారు. ఈ లక్షణాల వలన- శరీరములో.... వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. "వ్యాధి నిరోధక శక్తి- పెరుగుట వలన.... వ్యాధి- అదుపులోకి వచ్చి, క్రమముగా నిర్మూలనౌతుంది.

1873 లో- "డా॥ షూస్లర్ (Dr. Schuessler)" అనే వైద్య శాస్త్రవేత్త.... ఒక ఆరోగ్యవంతుడి "రక్తము" పరీక్షించి, కొన్ని వ్యాధులలో- "12 లవణాలు" శరీరములో తగ్గినట్లుగా కనుగొన్నాడు. ఈ లవణాలనే- "హోమియో"లో "బయోకెమిక్ (Biochemic)'' అంటారు. వ్యాధి లక్షణాలను- నిర్మూలించటానికి... వీటిని ఉపయోగిస్తారు!

అధునాతన హోమియో :- ఈ రోజులలో- హోమియో వైద్యులు.... ఆయుర్వేద, యునాని, అల్లోపతి వైద్యులు ఉపయోగించే- ఆధునిక పరిశోధనలు ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతి వైద్యములో- అభివృద్ధిగాని, మెఱుగుగాని.... కానరావడము లేదు! ప్రపంచము మొత్తము మీద- హోమియోలో.... ఒక వ్యాధికి- ఒకే మందుగానీ, ఒకే మోతాదుగానీ, ఒకేడోస్ గానీ ఏ ఇద్దఱు వైద్యులూ ఇంత వఱకు ఉపయోగించలేదంటే... అతిశయోక్తిలేదు. ఏ ఒక్క హోమియో వైద్యుడు మఱొక వైద్యుడితో.... ఏకీభవిం

చడు. ఈ వైద్యము గురించి- క్రొత్త ప్రయోగాలు జరుగకపోవ డమేగాక; వైద్యులలో.... అభిప్రాయ భేదాలు... ఎక్కువౌ తున్నాయి. చాలా కాలమునుంచి- హోమియో నిర్మాణాత్మకముగా ఉన్నప్పటికీ .. ఇది- "ఎక్కడ బయలుదేరినదో... అక్కడే ఉండి పోయినది" ఎదుగూ బొదుగూ లేదన్నమాట!

మానసిక కళా వైద్యము (THEAFER THERAPY)

"డా॥ అమెరిగో మెరినో" అనే ప్రముఖ అమెరికా మానసిక వైద్య నిపుణుడు- కొన్ని ప్రయోగాలు చేసి, కళాకార సంబంధమైన ప్రక్రియలతో- మానసిక చికిత్సను జోడించి; ప్రోత్సహించవచ్చని కనిపెట్టాడు. తక్కువ మానసిక స్థితి గలవారూ, పరిమితమైన మానసిక శక్తులు గలవారూ, కళాసంబంధమైన లేక సాంస్కృతిక సంబంధమైన కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటే.... వాటివలన- వారు కచ్చితముగా స్వస్థత పొందుతారని... ఋజువు చేసాడు!

"మొద్దుబారిన మనసు, పరిపక్వము కాని మెదడు, ఇతర మానసిక వ్యాధులు- క్రమముగా వృద్ధి చెందుతాయ"ని తత్వ శాస్త్ర వేత్తలంటారు. మానసిక వ్యాధులవారు- వారి వ్యాధుల కృత్రిమ అవరోధాలను.... తాళము, సంగీత గుర్తులు, దృశ్యాలు, సంగీ తము, నటన, హాస్యము, భయము, భక్తి, ధైర్యము, ఆత్మీయతల ద్వారా- విముక్తి పొందగలరని... గ్రహించాడు.

ఈ వైద్య విధానములో- చేతులు, పాదాలు, మెదడులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.... నటనతో తొలగించటానికి- ప్రయ త్నాలు జరిగాయి! భయాన్ని- సామూహిక కార్యక్రమాల ద్వారా... తొలగించటానికి కృషి జరిగినది. వినికిడి, నోటిమాటకు సంబం ధించిన వ్యాధులకు- వాద్యాలు, ఉచ్చారణ ద్వారా... చికిత్స చేయ బడినది. ఈ 'థీయేఫెర్‌థెరాపి'కి సంబంధించి- కొన్ని ఇతర ఔష ధాలు కనిపెట్టబడుతున్నాయి.

1982లో.... అనేక దేశాలందు- ఒక 'నూతన ఉద్యమ ము'గా.... ఈ వైద్యవిధానముపై- ఒక నిర్మాణము చేయాలని నిర్ణ యించబడినది! ఇండియాలో- 'లక్నో'కు చెందిన.... "వినయ్ కిషి" దీన్ని నిర్మాణము చేస్తున్నాడు. ఈ విధానము- స్వీడన్, అమెరికా, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, జపాన్, రష్యా, బ్రిటన్ దేశాలలో.... వేర్వేరు సంస్థలచేత- రూపొందించబడుతున్నది!

"లోకమంతా- ఒక నాటకరంగము" అనే వాక్యాన్ని- ఆధా రము చేసుకొని, ఈ వైద్యము చేయబడినదని.... చెబుతున్నారు ఈ నాటకరంగములో-'మనిషి'ఎంతమేరకు చురుకుగా ఉంటాడో. ఆ మేరకు- అతడు 'జీవితము'లో.... జయప్రదముగా ఉంటాడ ఈ లోకములో- అ 'నటన' యందు విఫలమైనవారికి.... "థియేఫెర థెరాపి" శిక్షణ ఇస్తుంది! ఈ విధముగా శిక్షణ పొందినవారు- తమ ప్రయోజనము కోసము 'నటన'ని వాడుకోవటమేగాక; ఇతరులకు- మేలు చేయడానికి నటించే పాత్ర వహించగలరు!

ఒక నాటికి ... మానవ జీవితములో- ముఖ్యముగా 'ఇండియా'లో.... "యోగము" ఎంత ఉపయోగముగా ఉంటుందో- ఈ 'థియేఫెర్ థెరాపి' వైద్యము కూడ- అంత ప్రయోజనకరముగా ఉంటుందని.... నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు!

ఎలక్ట్రో హోమియోపతి
(ELECTRO-HOMEOPATHY)

కొన్ని వైద్యాలు- పెద్ద పెద్ద పేరులతో పుట్టుకు వస్తాయి. ఐతే.... వాటివలన ఉపయోగము- చాలా పరిమితము! సరిగా అభి వృద్ధి చెందక, ప్రజాదరణ పొందక.... "మఖలో పుట్టి, పుబ్బలో పోయినట్లు"- కనుమరుగైన వాటిని గురించి.... కొంచెము తెలుసు కోవాలి!

హానిమన్ 'మరణము' తరువాత ... 22 సం॥లకి 1865లో ఇటలీ దేశానికి చెందిన- ప్రఖ్యాత విద్యావేత్త.... 'డా॥ కౌంట్ సీజర్

మెయ్‌టి' ఒక నూతన వైద్యాన్ని.... ప్రపంచానికి అందించాడు. ఇతడు- హానిమన్ సూత్రాన్ని.... మరొక రూపములో బయట పెట్టాడు.

ఈ 'మెయ్‌టి (Maity)'- "కాంప్లెక్సా కాంప్లెక్సిస్ క్యూరెంటర్ (Complexa Complexis Curantar) అంటే.... లక్షణాల ననుసరించి- మందుల సమ్మేళనముతో.... వ్యాధులను తగ్గించ వచ్చు"ని ప్రతిపాదించాడు.

"శరీరములో- చెడురక్తము ప్రవహించుటవలన....వ్యాధులు వస్తున్నాయ"ని 'మెయ్‌టి' అంటాడు! "రక్తాన్ని, దాని ప్రవాహాన్ని- సరిదిద్దగలిగితే.... సరిపోతుంద"ని ఆయన ఉవాచ!! "చెడు రక్తానికి- కారణాలు చాలా ఉన్నప్పటికీ.... వైద్యము మాత్రము ఒక నిర్ణీత పద్ధతిలో ఉండాల"న్నాడు మెయ్‌టి!!!

ఏ మందైనా- నరాలమీద పనిచేస్తేనే.... అది వ్యాధితో పోరాడగలదనీ, నరాల వ్యవస్థ మొత్తము- 'విద్యుత్ ప్రేరణ (Electrical Impulses)' మీద ఆధారపడి ఉన్నది కాబట్టి.... ఈ విద్యుత్ ప్రేరణలో కలిగిన- 'Imbalance (మానసిక లేక భౌతిక స్వస్థత తప్పుట)'ను అదే విద్యుత్ ప్రేరణతో.... సరిచేయవచ్చు నన్నాడు- మెయ్‌టి! ఐతే.... ఈ ఎలక్ట్రికల్ ఇంపల్సెస్- "నరాలను ఎలా చేరేదీ? చివరి ఫలితము ఏమిటి??" అనే విషయము మెయ్‌టి చెప్పలేదు. ఐనప్పటికీ.... చాలా సందర్భాలలో- 'ఎలక్ట్రో హెూమియోపతి' అద్భుతముగా పనిచేసినది. ఐనా.... ఈ వైద్యము- ప్రారంభ స్థితిని దాటి అభివృద్ధి చెందలేదు. దీనికి ప్రభుత్వ మద్దతూ లేదు.

వ్యాధి నిర్ధారణ :- సంప్రదాయక పద్ధతిలో- లక్షణాలను విశ్లేషించి, వ్యాధికి కారణము నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. "అంటు వ్యాధి, నరాల బలహీనత, జీర్ణకోశ లోపము, రక్తప్రసరణలో

అవరోధము, శక్తి తగ్గుట- అనునవి వ్యాధులకు కారణమ"ని ఈ వైద్యము నమ్ముతున్నది. శరీరములో- వ్యాధి నిరోధక శక్తి మీద- 'మెదడు' అదుపు తప్పటమో, విషసంబంధమైన పదార్థాలు- శరీరమునుండి బయటకు పోలేకో.... వ్యాధులు రావచ్చును! ఆరోగ్యాభివృద్ధికీ; జీర్ణకోశము, మూత్రము, ప్రేగులు ఖాళీ కావటానికీ- మందులు ఇస్తారు. అవసరమైన మూలపదార్థాలను- అందించుట ద్వారా.... శరీర సౌష్ఠవాన్నీ, నరాలనూ, మెదడునీ, అభివృద్ధి పఱచుతారు.

వైద్య విధానము :- పచ్చని మొక్కల రసాన్ని-'స్వేదన జలము (Distilled Water)'తో ఉపయోగిస్తారు. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాన్ని- క్షుణ్ణముగా పరీక్షిస్తారు. 'సూక్ష్మదర్శిని (Micro scope)' ద్వారా- "క్రిములేమైనా ఉన్నాయేమో"నని గుర్తిస్తారు నిర్ణయించిన మందులతో- ఇతర మిశ్రమ పదార్థాలను కలిపిఇస్తారు. మందులను- మాత్రలు, ద్రవాలు 'పూతమందు(Ointment)' రూపాలలోఇస్తారు. కొన్నిసార్లు- మందు కలిపిన నీళ్ళతో.... 'స్నానము' కూడా చేయిస్తారు.

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితము- ఈ వైద్యము 'సూదిమందుల'ను కూడ.... ప్రవేశపెట్టినది. 15 రకాల సూదిమందులు వాడబడుతున్నాయి.

అవసరము మేరకు- చర్మము, కండరాలు, రక్తనాళాలు, క్రొవ్వు, మెదడు, వెన్నెముక, గ్రంథులు, కీళ్ళు, గుండె, ఉదరము, లాలాజల గ్రంథులు, వెలుపలి కన్ను, మూత్రాశయము, దంతాల చిగుళ్ళు, సంతానోత్పత్తి స్థానాలు, గొంతు.... మొదలైన వాటిలో- సూదిమందులు ఇవ్వబడుతున్నాయి. ఈ విధానము- 'హోమియోపతి'కంటే.... భిన్నముగా, కొంచెము అభివృద్ధికరముగా ఉన్నది!

మందులు :- పోలీఎరిస్టీన్ (Polyeresteen), డైజెస్టీన్ (Digesteen), మికొటీన్ (Mikoteen), వెర్మిటీన్ (Vermiteen), ఫెబ్రిటీన్ (Febriteen), లింఫటీన్ (Limfateen) అనే ఎలక్ట్రో

హోమియోమందులు- ఎక్కువగా వాడబడుతున్నాయి! కొన్ని సందర్భాలలో- అల్లోపతి మందులలో- (Adverse side effects) గల వ్యతిరేక ఫలితాలిచ్చే లక్షణాలు వాటిని కూడ కలిపి.... ఈ మందులను- ఉపయోగించవచ్చు!! ఈ పద్ధతిని శాస్త్రీయ పరిశోధ నల ద్వారా ఇంకా నిర్ధారించలేదు!

ఈ వైద్యములో- ఎలాంటి 'ముందు హెచ్చరిక' లేకుండా.. 'ఎలర్జీ (Allergy)' రావచ్చు. ఇదొక పెద్ద చిక్కు!

ఇండియాలో.... ఈ వైద్యము- ప్రైవేట్ సంస్థల ద్వారా ప్రచారము చేయబడుతున్నది. దేశములోని- అనేక రాష్ట్రాలలో... ఎలక్ట్రో హోమియోపతి సంస్థలు ఉన్నప్పటికీ; దీనిని గురించి- ఏ సంస్థకూడ ... శాస్త్రీయ పరిశోధన చేపట్టలేదు! ప్రభుత్వమూ గుర్తించలేదు!! స్వతంత్ర వైద్య సంస్థగా- ఇది నిలబడాలంటే.... 'శాస్త్రీయ పరిశోధనల ద్వారా- ఎన్నో అడ్డంకులను.... దాటాలి! తొలగించుకోవాలి!!

ఆయుర్వేదము (AYURVEDA)

ఆయుర్వేదము- క్రీ॥ పూ॥ 3000 సం॥ ల నాడే.... వాడుక లోకి వచ్చినది! దీనిని గురించి క్రీ॥పూ॥ 800 సం॥ల నాడు.... 'గ్రంథ రచన' చేయబడినది. ఇదే.... "ఆత్రేయ సంహిత"! "అధు నాతన వైద్య పద్ధతుల కంటే... ఇది 'పటుత్వము' కలది"గా భావించబడుతున్నది. ఆయుర్వేదాన్ని- ఇంకా సుసంపన్నము చేయా లంటే... నిత్యపరిశోధనలు చేపట్టి, అధునాతన సవాళ్ళని.... ఎదు ర్కొనేలా చూడగలగాలి!

"భరద్వాజ మహర్షి- ఇంద్రుని వద్ద ఆయుర్వేదాన్ని పొంది, ఆ రహస్యాల్ని- మునులందరికీ చెప్పాడ"ని ఒక కథ! ఆయుర్వేద వైద్యానికి- పితామహుడన దగ్గ 'ఆత్రేయ మహర్షి' తన శిష్యులకు 'ఆయుర్వేద శిక్షణ' ఇచ్చాడు. ఆత్రేయుడు-తన బోధనలన్నీ గ్రంథ రూపములో.... పెట్టాడు. అదే... ఈనాడు- "ఆత్రేయ సంహిత"గా

ప్రసిద్ధిలోనున్నది. దీన్ని... 'చరకుడ'నే వైద్యుడు- తిరగ వ్రాసాడు. ఇదే ... "చరక సంహిత!" ఇందులో- వ్యాధి కారణాలు, వ్యాధి లక్షణాలను- వివరిస్తూ.... ఇతర వివరాల మీదకూడ ... దీర్ఘమైన చర్చలు జరిపాడు. "శరీరములో- వాయువు, పిత్తము, కఫము సమతూకములో- లేకపోవటమే.... వ్యాధులకు కారణమ"ని చరకుడు చెప్పాడు.

అయుర్వేదానికి- "అయువుపట్టు" నిపించే.... "శుశ్రుత సంహిత"లో- కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులను నివారించడానికి.... "శస్త్ర చికిత్స" కూడ సూచించబడినది. ప్రసవము కష్టమైనప్పుడు, కంటి బాధలు, ప్రేగుల సమస్యలు, మెదడు నుంచి.... పరాన్నభుక్కు (Parasatic germs) లను తొలగించటము, తెగిపోయిన ముక్కు స్థానములో- క్రొత్తముక్కు అమర్చుట అనువాటికి- "శస్త్రచికిత్స" చెప్ప బడినది. మూత్ర విసర్జనలో- ఇబ్బందులకు ఆనాడు- 'శస్త్ర చికిత్సా పద్ధతి"ని బోధించటానికి- నమూనాలుగా..... పళ్ళు, కూర గాయలు, జంతువులు, మృతశరీరాలు.... ఉపయోగించారు. అధునాతన అల్లోపతిలో- ఈ పనికి... అస్థి పంజరాలను కూడ ఉపయోగిస్తున్నారు.

16 వ శతాబ్దకాలములో- అయుర్వేదము మీద.... చక్కని పరిశోధన జరిగినది! ఆ తరువాత పరిశోధన ఆగిపోయినదనే చెప్పాలి!

19, 20 శతాబ్దాలలో- అయుర్వేదము గురించి.... 40 పుస్తకాల పైనే వ్రాయబడ్డాయి! వీటిలో- "హార్నెల్ (Harnel)" వ్రాసిన "స్టడీస్ ఇన్ ది మెడిసిన్ అఫ్ ఏన్షియెన్ట్ ఇండియా(Studies in the Medicine of Ancient India)" అనే గ్రంథము, "బోవెర్ (Bower)" వ్రాసిన- "నవ్‌నీతక్" అనే గ్రంథము అనతి కాలములోనే ప్రసిద్ధినందాయి!

"భారతీయ వైద్యము- అన్ని రంగాలలో.... పరిశోధనలు చేసి, అభివృద్ధి చెందింద"నీ; "సొంతప్రజల ప్రోత్సాహము, అద

రణ లేక పోవుటవలన- దాని అభివృద్ధి ... స్తంభించిపోయినద"నీ- జర్మనీ వైద్యుడు- "న్యూబెర్గర్ (Newberger)" విచారము వెలిబుచ్చాడు!

వ్యాధి నిర్ధారణ :- "భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశము, ఆహారము- శరీరములో ప్రవేశించగానే ... "రసాయన ప్రక్రియ" అరంభమౌతుంద"ని 'హిందూ సిద్ధాంతము" నమ్మి; "ఆ పదార్థాల లక్షణాల మీద- 'ఆహార రుచి' ఆధారపడి ఉంటుంద"ంటుంది! "తీపి- రక్తము, మాంసము, క్రొవ్వు, ఎముకలు, వీర్యము యొక్క- బలాలను సృష్టిస్తుంద"నీ; "తీపి పదార్థాలు- భారాన్ని, చల్లదనాన్నీ: పులుపు పదార్థాలు- 'జీర్ణక్రియ'నీ అభివృద్ధి చేస్తాయ"ని హిందూ సిద్ధాంతము నిర్ణయించినది! 'తీపి మఱియు పులుపు పదార్థాలు- శరీరసౌష్ఠవాన్ని కలిగించి; వాయువుని- నివారిస్తాయ'నీ, "ఉప్పగా ఉన్న పదార్థాలు- 'వాయువు'ని తొలిగించినా.... బంకను సృష్టిస్తాయ"ని కూడా చెప్పింది.

తినే సమయములో.... కొన్ని పదార్థాలు- వేరే లక్షణాలు కలిగి ఉండి, జీర్ణ కాలములో.... ఆ లక్షణాలు- మాఱిపోతాయి! మందులను, ఆహారమును నిర్ణయించి; వ్యాధులను- నివారించే సమయములో... ఈ విషయాలు- జ్ఞాపకము పెట్టుకోవాలి!

అన్ని బాధలకీ ... ఉదరమే మూలము! ఆహారము లోపలికి తీసుకునే సమయములో జరిగే పనులవలన.... దగ్గు వస్తుంది. అప్పుడు శరీరములోని అన్ని ద్రవాలూ.... 'దగ్గు'తో కలుస్తాయి. ఈ పరిస్థితివలన- 'పిత్తము' తయారౌతున్నది!

ఆహారము నుంచి- పదార్థా లన్నిటినీ.... జీర్ణించుకున్న తరువాత- 'వాయువు' పుడుతుంది. జీర్ణకాలములో- 'ఆహార రసము' ఉత్పత్తిఔతుంది. ఈ ఆహారరసము నుంచి-'రసధాతువు'ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. వాటినుంచి- రక్తము, మాంసము, క్రొవ్వు, మూలిగ, వీర్యము, శక్తి ఉత్పన్నమౌతాయి! శరీరము- 'ఆహారము'గా

గ్రహించేది.... "ప్రసాదము" అనబడును! ఆహారములో- మిగిలిన 'పనికిరాని పదార్థము' మూత్ర రూపములో బయటకు పోతుంది.

"కఫము, వాయువు, పిత్తము అనేవాటిలో- సమతూకము లేకపోవటమే.... అన్ని వ్యాధులకీ మూలమ"ని అయుర్వేద విశ్వాసము! దీనిని- "త్రిగుణ్య" సిద్ధాంతమంటారు!

ఈ సిద్ధాంతము ద్వారా వ్యాధులను నిర్ణయిస్తారు. పిత్తము, కఫము, వాయువులను విశ్లేషించి; వీటిలో.... దేనివలన వ్యాధి ఉత్పత్తి ఔతున్నదో- కనుగొంటారు! 'అయుర్వేద సిద్ధాంత' ప్రకారము- ఉదరములో ఉత్పత్తయ్యే కఫము.... శరీరము యొక్క చెమ్మను కాపాడుతున్నది. కఫము- జీర్ణానికీ, రక్తప్రసరణకీ, జ్ఞాపక శక్తికీ, ఆకలికీ, గుండె కొట్టుకోవడానికీ, స్పర్శ జ్ఞానానికీ, శరీరములో కీళ్ళకి .. శక్తినిస్తుంది. శరీరములో- మిగిలిన పనికిరాని పదార్థాలను బయటికి నెట్టివేయడానికి కూడ.... ఇది పనిచేస్తుంది.

పెద్ద ప్రేగులకీ, ఉదరానికీ మధ్య- 'పిత్తము' ఉత్పత్తి ఔతుంది. ఇది- శరీర ఉష్ణాన్ని పోషిస్తుంది. ఆహారము- జీర్ణమై, రసోత్పత్తి కావటానికి.... పిత్తమే మూలము! కనుచూపు, చర్మపు రంగు, నాడి, కాలేయము, మూత్రపిండా లనునవి- ఆహారము నుంచి... మంచి పదార్థాలు సేకరించటానికి.... పిత్తము చాలా ముఖ్యము!

గాలి లేక వాయువు- భౌతిక కార్యక్రమాలకు సహాయపడుతుంది. వాయువు- విషసంబంధమైన ఆహారమును బయటకు పంపటానికీ, శ్వాస క్రియకీ; అహారాన్ని- కడుపులోకి చేర్చడానికీ; వ్యర్థ పదార్థాలను- గుదము (ముడ్డి) వఱకు తీసుకుపోవడానికీ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ వాయువులలో- ఐదు రకాలున్నాయి! మితిమీరి ఉన్న- పిత్త, కఫ, వాయువులు వ్యాధికి మూలము!

అయుర్వేద సిద్ధాంత ప్రకారము- ఒక వ్యక్తికి.... వ్యాధే రానక్కరలేదు! వ్యాధి యొక్క సూక్ష్మక్రిములు- శరీరముతో పోరాడి, వ్యాధిని రప్పించగలవు!!

వ్యాధి లక్షణాలు.... చాలా ముఖ్యము! తతిమా లక్షణాలు- అంతగా పనిచేయవు! ఇవి వ్యాధిని గుర్తించటానికి సహాయపడ తాయి!! వ్యాధి కారణము తెలుస్తుంది. శరీరము తాలూకు వికృత రూపాన్ని- శ్రద్ధగా పరిశీలించాలి. ఏ మేరకు శరీరములో జబ్బు వ్యాపించిందో.... తెలుసుకోవాలి. రోగి చరిత్ర, అతని వ్యాధి పూర్తి వివరాలు సేకరించాలి. తాత, తల్లి-దండ్రులు- ఆ జబ్బు లతో బాధపడినట్టు ఋజువైతే ... 'రోగ నిర్ణయము' సూటిగా చేయ డానికి అవకాశము కలుగుతుంది. నాడి, విరేచనము, మూత్ర పరీ క్షలు- తప్పక చేయాలి!

వైద్య విధానము :- కఫము, పిత్తము, వాయువుల సమ తుల్యత లేకపోవుటవలన వచ్చిన వ్యాధులను- ఆహార నియమాలు, క్రమమైన జీవితము, మందులు వలన నయము చేయవచ్చు! ఆయు ర్వేద మందులను- మొక్కలనుండీ, జంతువుల నుండీ తయారు చేస్తారు. మాత్రలు, కషాయాలు, అరుకులు, చూర్ణాల రూపములో ఇవి వుంటాయి.

ఆయుర్వేద సిద్ధాంత ప్రకారము- జీర్ణాశయములో... మందులు పనిచేస్తాయి. ఏ మందు- ఏ రూపములో పని చేస్తున్న దనీ, అది వ్యాధిని- ఎలా నయము చేస్తున్నదీ... ఆయుర్వేద వైద్యుడు గమనిస్తాడు. వ్యాధిని తగ్గించటానికి- ఆహారము మీద కఠినమైన ఆంక్షలు విధిస్తారు. ఇదే.... "పథ్యము" అంటే! ఆహా రాన్ని- కొన్ని సందర్భాలలో.... పరిమితము చేస్తారు!!

అధునాతన ఆయుర్వేదము :- ప్రస్తుతము ఈ పద్ధతి- బాగా ముందడుగులో ఉన్నది! ఈ విధానమును గురించి- 70 దేశాలలో.... 700 పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఇతర వైద్య విధానాలు- సాధించిన మంచి విషయాలను ... ఇది ఆహ్వానిస్తు న్నది. ఈనాడు- 'ఆయుర్వేదము' అభివృద్ధి మార్గములోనే నడుస్తు న్నది గాని.... పూర్వపు శస్త్రచికిత్స సూచనలు కనిపించుట లేదు.

ఈ రోజులలో- ఆయుర్వేద వైద్యులు 'మందుల పేర్లు' ఇంగ్లిష్‌లో వ్రాస్తూ గర్వపడుతున్నారు. నిస్సంకోచముగా- ఆయుర్వేద వైద్యులు.... అల్లోపతివారు వాడే 'E.C.G.', E.E.G.'ల సాయము తీసుకుంటున్నారు. ఇదే విధముగా- మూత్రము, రక్తములో చక్కెర (Blood sugar), ఎక్స్-రే (X-Ray) అనువాటి విషయములో.... అల్లోపతి వైద్యులు ఉపయోగించే వ్యాధి విధాన పరీక్షలు (Pathological Tests) స్వీకరిస్తున్నారు. 'స్టెతస్కోప్' వంటి అల్లోపతిలో అభివృద్ధి చెందిన- సాంకేతిక పరికరాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తమ దగ్గరికి తెచ్చుకుంటున్నారు. 'థెర్మామీటర్'ను కూడ వాడుకుంటున్నారు. "మంచి ఎక్కడున్నా గ్రహించాల"నే సూత్ర ప్రకారము- ఇది లాభదాయక మౌతున్నది. మఱొకవైపు- 'అల్లోపతి వైద్యులు' కూడ "జాండిస్"లాటి వ్యాధులకు- ఆయుర్వేద మందులు వ్రాస్తున్నారు. చ్యవనప్రాశ, త్రిఫల, పంచారిష్టల ప్రయోజనము వీరిని ఆకర్షించినది. ఇది- ఆయుర్వేదానికి గౌరవమన వచ్చు!

ఐతే.... ఆయుర్వేదము మీద మన దేశములోని ప్రజలకి- "చిన్నచూపు" కలగటానికి.... బలమైన కారణమున్నది! వీధి బళ్ళో.... 5వ తరగతి చదివినవారు కూడ- ఆయుర్వేద వైద్యుడై, 'మందుల సంచి' పట్టుకుంటున్నాడు! ఇందువలన- ప్రజలు "ఆయుర్వేదమంటేనే".... చప్పరించేస్తున్నారు. అలాంటి వైద్యుల చేతిలో.... దీని గౌరవము దెబ్బతినకముందే- ఈ వైద్య నిపుణులు ముందుకు వచ్చి, ఈ వ్యతిరేక పరిస్థితిని నివారించాలి!

అల్లోపతి (ALLOPATHY)

'అల్లోపతి'- పడమట దేశాలలో పుట్టి, అతిత్వరలో.... ప్రపంచమంతా వ్యాపించినది. మొదట ప్రజలు దీనిని అనుమానించారు. కాని.... ఈ క్రొత్త వైద్యము మీద- వారికి త్వరగానే.... గురి కుదిరినది! అల్లోపతి వైద్యుల చుట్టూ.... ప్రజలు మూగుట

ప్రారంభించారు. ప్రజలలో కలిగిన- ఈ మార్పు చూచి; అప్పటి దాకా గమ్మత్తులు చేస్తున్న ఇతర పద్ధతుల వైద్యులూ, హకీమ్‌లూ, మంత్ర, తంత్ర విద్యల వైద్యులూ జంకారు. "ప్రజలను- మోసము చేసే.... తమ ఆట ఇక సాగద"ని గ్రహించారు!

అల్లోపతి- 'ప్రపంచమంతటా.... 'మంచి పట్టు' సంపాదించిందను'టలో- సందేహము లేదు. మనుషుల- అంతరంగిక విశ్వాసాన్ని 'అల్లోపతి' సంపాదించినది.

అల్లోపతి- ఇతర వైద్యాలలో.... ఉపయోగించబడని... 'శస్త్రచికిత్స'ని 'మానవకోటి'కి అందించి, ఒక గొప్ప సేవ చేసినది! ఇంతేగాక.... ఎడతెరిపి లేకుండా- పరిశోధనలు, పరీక్షలు జరుపుతూ.... 'అల్లోపతి'- చకచక ముందుకు సాగుతున్నది. 'అల్లోపతి ఇతర వైద్య విధానాలను- అధిగమించుటకిదే ముఖ్య కారణము !

'ఈజిప్ట్', 'మెసపుటోమియా'ల- "పురాతన నాగరికత" ప్రథమ దశలో.... అధునిక వైద్యము పుట్టినది! అ కాలములో.... "ఈజిప్ట్ వైద్య పద్ధతి- ప్రతి వైద్యాన్నీ.... అధిగమించింద" "హెరాడేట్యో (Heradatuo)" అనే గ్రీక్ ఫిలాసఫర్ వ్రాశాడు. క్రీ॥ పూ॥ వ్యాధులను- కుదర్చటానికి.... 'గ్రీస్' దేశములో- 'మూఢనమ్మకాలు'+'మందులు' మిళితమైన అనేక వైద్య విధానాలు వుండేవి. వీటినుండి.... 'మందుల వైద్యము'ను వేఱు చేయడానికి- "హిప్పోక్రటిస్ (Hippo Cratis)" అను గ్రీక్ తత్వవేత్త గొప్ప కృషి చేశాడు. ఈయనే- ఆధునిక వైద్యానికి.... పితామహుడు! మానవులను- బాధిస్తున్న.... భౌతిక వ్యాధులకు- కారణాలు కనుగొనడానికి.... ఆయన అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చాడు.

హిప్పోక్రటిస్ తరువాత... "క్లాడియస్ గాలెన్" అను రోమన్ శాస్త్రవేత్త- వైద్యరంగములో.... మంచి ప్రఖ్యాతి పొందాడు. ఆయన చాలా పుస్తకాలు వ్రాసాడు. ఈ పుస్తకాల నుంచి- భవిష్యత్తులో వైద్యులు కాదలచినవారు.... వ్యాధులను గుఱించి తెలుసుకుంటారు.

మానవ శరీరమును గురించిన- 'ప్రథమ గ్రంథము' "ఆంద్రి యాస్ వెశాలియస్ (Andrias Vesalius)" అను శాస్త్రవేత్త వ్రాశాడు. ఈ గ్రంథము- 1543లో.... ప్రచురించబడినది. అదే- "మానవ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రము (De Humanis Corporis Fabrica)! తదుపరి 1578 నుండి 1657 వరకు జీవించిన- "విలియమ్ హార్వే (William Harvey)"- మానవ శరీరములో .. 'రక్తప్రసరణ' గురించి.... పరిశోధించాడు! "మనిషి గుండె- నిమిషానికి.... 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంద"ని.... హార్వే నిర్ధారణ చేసాడు. గుండె రూపుదిద్దుకున్న పద్ధతి, అది పనిచేసే విధానాన్ని గురించి కూడ.... హార్వే కృషి చేశాడు. దీని తరువాత.... ఈ మార్గములో- 'పరిశోధనలు' ఒక 'వరద'గా వెలువడ్డాయి! "థామస్ సైడెన్‌హమ్ (Thomas Sydenhum)" అను శాస్త్రవేత్త- వ్యాధుల సహజ చరిత్రమీద.... ఒక పుస్తకము వ్రాసాడు. 'హంటర్ (Hunter)'- శస్త్రచికిత్సల అభివృద్ధిని గురించి కృషి చేసాడు. 'జెన్నర్ (Jenner)'- రకరకాల రోగాలకి .. "టీకాల మందులు (Vaccines)" కనిపెట్టాడు! వ్యాధులు- "సూక్ష్మక్రిమి (Bacteria) వలన కలుగుతున్నాయ"ని.... 'లూయిస్ పాశ్చయర్ (Louis pasteur)'.... ఋజువు చేసాడు. 'పావ్‌లోవ్ (Pavlov)'- నరాలు పనిచేసే పద్ధతిమీద.... అధ్యయనము చేసాడు. "ఓస్ట్లెర్ (Ostler)"- అధునాతన వైద్యపద్ధతికి కృషి చేసాడు. అదే కాలములో... ఆపరేషన్స్- క్షేమముగా జరగటానికి, క్రిముల వలన వచ్చే వ్యాధులను- నిర్మూలించడానికి.... ఆయన మార్గాలను కను గొన్నాడు. "ఎహెర్‌లిక్ (Eherlic) రసాయనిక విశ్లేషణనూ 'అలె గ్జాండర్ (Alexander)'- "పెన్సిలిన్(Pencillin)"ను కనిపెట్టారు.

వ్యాధి నిర్ధారణ :- ఈ వైద్యములో.... అభివృద్ధికర మైన పరిశోధనలతో పాటుగా- వ్యాధి కారణాల విషయములో.... తమ అభిప్రాయాలను మార్చుకొంటూ సాగుతున్నారు. ఈ ఆధునిక వైద్యానికి- ముందు కాలములోని వైద్యులు.... "దైవానుగ్రహము లేనందువలన, పాపఫలము వలన; మంత్రాలు, తంత్రాల వలన....

వ్యాధులు కలుగుతున్నాయ"ని నమ్మేవారు. క్రీ॥పూ॥ 450కి పూర్వము 'ఎపిండోక్లియాస్ (Epindocleas)' అనునాతడు.... "ఈ ప్రపంచములో- ప్రతిదీ.... భూమి, గాలి, అగ్ని" అని .. ఉద్దేశ్య పడ్డాడు. 'ఎల్కెమియాన్ (Elkemian)' అనునాతడు- "ఈ నాలుగు మూలపదార్థాలూ... తమ తమ ప్రత్యేక స్వభావమును కలిగి ఉన్నాయ"ని నిర్ధారించాడు. క్రీ॥ పూ॥ 500లో... హిపోక్రటిస్- "మానవుల ఆరోగ్యము- రక్తము, కఫము, పసుపుపచ్చ మఱియు నల్లని పిత్తముపై- ఆధారపడి ఉంద"ని గమనించాడు. "వాటిలో- సమతూకము లేకపోవటమే.... వ్యాధి కారణమ"ని అతడు కని పెట్టాడు. "శరీరము- స్వతహాగా.... వ్యాధి నిరోధకశక్తిని కలిగి ఉంటుంద"ని కూడ.... తెలుసుకున్నాడు. "శరీరములో- సమ తూకాన్ని సాధించటమే.... వైద్యుడి బాధ్యత"నీ, "దానికి ... సమీ కృత ఆహారము అవసరమ"నీ హిపోక్రటిస్ స్పష్టము చేసాడు. "శరీరములో.... 'జీవశక్తి (Life force)' తగ్గటమే.... వ్యాధికి- కారణమ"ని 'గాలెన్' అన్నాడు.

'పారాసెల్సస్ (Peraselsus)' అనునాతడు- "శరీరములో.. 'పాదరసము (Mercury)', 'గంధకము (Sulphur)', 'ప్రత్యేక లవణాలు (Special Salts) అనువాటి "సమతౌల్యత" లేకనే వ్యాధి వస్తుంద"ని ఒక సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించాడు. 17వ శతాబ్దములో.... 'రసాయన శాస్త్రము' చాలా అభివృద్ధి చెందింది. ఈ కాలములో సంపాదించిన జ్ఞానాన్ననుసరించి.... "జీర్ణకాలములో- రసాయన ప్రక్రియ ద్వారా సృష్టించబడిన మూలపదార్థాల వల్లనే.. వ్యాధులు కలుగుతున్నాయ"ని... "సిల్వియస్ (Silvius)" ప్రతిపాదించాడు. "శరీరములో.... ఎక్కువ ద్రావకము (Acid) ఏర్పడినప్పుడు- దాని ఫలితముగా... ఒక ప్రత్యేకమైన జబ్బు ఏర్పడుతుంది! శరీరములో- క్షారములు (Alkalis) ఎక్కువైతే.... శరీరాన్ని- మరొక జబ్బు పట్టుకుంటుంది. నరాలు పనిచేసే తీరులో- ఆటంకాలు, అవరోధాలే .. వ్యాధికి మూలమ"ని చాలామంది నమ్మారు. 'తొలిసారిగా....'సిడెన్‌హామ్ (Sidhenham)' మాత్రము-

"వ్యాధంటే... శరీరము యొక్క- పై పై అంటువ్యాధులు (External infections)కి.... వ్యతిరేకముగా పోరాడే చిహ్నమ"ని వాదించాడు.

ఇటలీలో... "పడ్వా మెడికల్ కాలేజ్" 'ప్రొఫెసర్' ఒకరు- "ఆన్ ది సీట్ అండ్ కాజ్ ఆఫ్ డిసీజెస్ (On the seat and Cause of Diseases)"- అనే ఒక ప్రఖ్యాత గ్రంథము రచించాడు. అందులో.... ఆయన- "వ్యాధి- శరీరములో 'ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇంబ్యాలెన్సెస్ (Infection Imbalances) వలన వస్తుంద"న్నాడు. "అది.. శరీరములోని- ఏ భాగములోనైనా.... రసాయనిక చెలుపువలన గాని, తలుగుదలవలన గాని- వస్తుంద"ని చెప్పాడు. వైద్యరంగము లోని- అందరూ.... ఈ విషయాన్ని మెచ్చుకున్నారు! ఆయన సాధించిన ఆ 'ఘనత' నేటికీ స్థిరముగా ఉన్నది. "మోగర్‌జిన్ని (Mogarginni) అనే ఆయన.... "ఒక వ్యాధి- ఒకేసారి శరీరము లోని అనేక భాగాలలో సంభవించవచ్చ"నీ, "ఏ రూపములోనైనా.. అది రావచ్చున"నీ వాదించాడు.

ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచ్ వైద్యుడు- 'బిస్‌హాత్ (Bishat)', మరొక అడుగు ముందుకువేసి.... "వ్యాధి- శరీరములోని ఏ చిన్న భాగ ములోనైనా... ఒక కండరము (Muscle)లో గాని, ధాతువు (Tissue)లో గాని ప్రవేశించవచ్చున"న్నాడు.

జర్మనీ దేశస్థుడైన 'రుడాల్ఫ్ విక్టర్ (Rudolf Victor)' "మానవ శరీరములో.... జీవకణాలు (Cells) అతి ముఖ్యమైనవ" "అందువలన- మొట్టమొదటిగా.... 'వ్యాధి' వాటిలో ప్రవే ద"న్నాడు. "సూక్ష్మదర్శినిలో- వీక్షించినప్పుడు.... శరీ మీద- చిన్న చిన్న ప్రాణులు ఉన్నట్లు" శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నా 'రాబర్ట్ కాఛ్ (Robert Katch)' అను జర్మన్ శాస్త్రజ్ఞుడు- "బాక్టీ రియా వలన- చాలా వ్యాధులు కలుగుతున్నాయ"ని ఋజువు చేసాడు. వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో- ఈ 'సూచన' ఒక విప్ల వాత్మక భావనైనది!

"తక్కువ ఆహారము తీసుకొనుట వలన- శరీరములో.... గ్రంథులు సరిగా పనిచేయకపోవుట వలన, ఆహారములో... పోషక పదార్థాలు తక్కువైనందువలన, మనకు తెలియని- వారసత్వ కారణాల వలన, రక్తములోని అవకతవకల వలన వ్యాధులు వస్తున్నాయ"ని తరువాత జరిగిన....పరిశోధనలు ఋజువు చేశాయి! శరీరములోని 'అంతర్గత బిగువు' తగ్గినందువలన కూడ వ్యాధివస్తుంది.

రోగులను- పరీక్షించి, వారినుంచి- వివరాలు సేకరించిన తరువాతే.... 'హిపోక్రటిస్' వ్యాధి విషయములో.... తుది నిర్ణయము తీసుకునేవాడు! అతడు ... నాడి, మూత్రము రంగు, విరేచనము రంగు, ఉమ్మి పరీక్షించి; ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేవాడు! ముఖ్యముగా.... గుండె కొట్టుకోడాన్ని అయన వినేవాడు! ఆ తరువాత.... వైద్య శాస్త్రములో.... వేలాది మార్పులు వచ్చినా.... హిపోక్రటిస్- అనాడు చేసిన పరీక్షలను.... ఈనాడు కూడ అనుసరించటము- తప్పనిసరి ఔతుంది. గుండె, కడుపు, ప్రేగులు, వెన్నెముక, కండరాలు, ఊపిరితిత్తులు, రొమ్ము భాగముల యొక్క- శబ్దాలను వినటానికి; వాటిని- విశ్లేషించటానికి.... ఈనాడు 'సున్నితమైన' సాధనాలు కనిపెట్టారు! ఇప్పుడు- శరీరభాగాలు చేసే పనులను- 'టెలివిజన్'లో చూడవచ్చు! కాగితం మీద 'రేఖాచిత్రము (Graph)గా తీయవచ్చు!! లేబొరేటరీలో- విరేచనము, మూత్రము, ఉమ్మి, కఫము, రక్తము, వీర్యములను; వీటిలో ఉన్న- సూక్ష్మక్రిములను అతి సుఃవుగా లెక్కించవచ్చు!!! బాక్టీరియా రకాలను, వాటి ఉనికినీ తేలికగా నిర్ధారణ చేయవచ్చు!!!! బాక్టీరియా వంటి వాటిని నిర్మూలించుట- ఇప్పుడు సులభమైనది. మెదడు యొక్క పని తీరు, గుండె కొట్టుకొనుట, కండరాల సంకోచ-వ్యాకోచాలు, శరీరములోని- అంతర్గత పరిస్థితుల యొక్క 'ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్స్'ని.... నమోదు (Record) చేసే ప్రత్యేక సాధనాలు.... ఈనాడు .. ఎన్నో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

'సర్జరీ'కి సంబంధించినంతవరకు- 'అల్లోపతి' ఇతర వైద్యాలను వెనక్కి నెట్టేసింది! సర్జరీద్వారా- మెదడు లోపాలను, శరీరము

లోని సున్నితమైన భాగాల లోపాలను సరిచేయుట···· ఇప్పుడు తేలికైనది; అన్నిటికంటే.... జీర్ణించిన, వ్యాధిసోకిన ఆ శరీర భాగాలను తొలగించి; వాటి స్థానములో.... క్రొత్త అవయవాలను అమర్చుట (Transplant) ఇప్పుడు సాధ్యమౌతున్నది. సరైన సమయములో– 'అచూకీ, తీయగలిగితే.... గతములో- బాగుచేయబడనివీ, భయంకరమైనవీ ఐన.... అనేక వ్యాధులను- బాగుచేసి; ప్రాణాన్ని రక్షించే సాధనాలు- ఎన్నో మనకు ఈరోజు ఉన్నాయి! రక్త ప్రసరణలో.... ఏదైనా ఆటంకము లేక ప్రతిబంధకము ఉన్నట్లు కనుగొంటే.... ప్రత్యామ్నాయ రక్తప్రసరణ ఏర్పాట్లు చేసుకునే వీలున్నది!! చాలా సందర్భాలలో- లేసర్ (Laser) కిరణాలతో ఆపరేషన్స్ చేస్తున్నారు.

ఆపరేషన్ లేకుండా.... శబ్దతరంగాల ద్వారా- ఇప్పుడు రాళ్ళను బయటకు తీయుట లేక వాటిని ధ్వంసము చేయుట జరుగుతున్నదంటే.... అల్లోపతి ప్రభావము మనకు "అద్దములో చూచినట్లు" తెలుస్తున్నది!

నివారణ పద్ధతి :- గతములో... వ్యాధి నివారణకు శరీరములోని 'వ్యాధి నిరోధక శక్తి'ని అధికము చేయాలనే ఉద్దేశ్యము ఉండేది! సమీకృతాహారము, విశ్రాంతి, రక్తశుద్ధి, మొక్కల నుండి తయారైన మందులు, లవణాలు (Biological products) అను వాటితో.... రోగిని- బాగుచేయడానికి వైద్యులు ప్రయత్నించేవారు! వైద్యులు- శరీరాన్ని తాకే.... సూక్ష్మజీవులను గురించీ, శరీరములో- వాటితో పోరాడగల 'యాంటీ టాక్సిన్స్ (Anti toxins)' గురించీ.... తెలుసుకున్నప్పుడు- సూదిమందు (Injection) ద్వారా.... శరీరములోని 'నిరోధక శక్తి'ని పెంచే వైద్యము.... ప్రబలమైనది! రసాయనిక పదార్థాల సహాయముతో- 'బాక్టీరియా'ని జయప్రదముగా నాశనము చేయగలిగారు! ఇవేగాక... "ఆపరేషన్" అనే 'వజ్రాయుధము' అల్లోపతికి ఉండనే ఉన్నది!

1928 లో.... 'అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్- (Alexander Fleming)' యాంటి బయాటిక్ పెన్సిలిన్ (Anti-biotic penci-

llin)" ను- కనిపెట్టి; వాటిని- 1940లో- 'వేలుచేయుట' యందు కృతకృత్యుడైనప్పుడు.... వ్యాధుల నివారణలో- ఒక 'క్రొత్త శకము' ఆరంభమైనది. ఆనాటినుండి- 'యాంటి బయాటిక్స్'ని విస్తృతముగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మొదట 'యాంటి బయాటిక్స్' అరుదుగా దొరికేవిగాని, ఇప్పుడు అన్నిరకాల బాక్టీరియాను నిర్మూలించే మందులు వృద్ధిచెంది, మార్కెట్‌లో విరివిగా దొరుకుతున్నై!

20 వ శతాబ్దారంభములో.... "కోస్టికాస్టెరాయిడ్స్ (Costicosteroids)" అనే అద్భుతమైన మందులు కనిపెట్టబడినవి! ఈ మందులు- శరీరములోని "వ్యాధి నిరోధక శక్తి"ని ... అతిత్వరగా.... అభివృద్ధి చేస్తాయి. వీటితో.... జీర్ణించిపోయిన చాలా వ్యాధులను నయము చేయవచ్చు! ఇవి మందులు, మాత్రలు, ద్రవాలు, ఇంజక్షన్స్ రూపములో- దొరుకుతున్నాయి!! పక్షవాతము (Stroke)లో- విరామమిస్తూ.... తీవ్రతని తగ్గించుట, జ్వరము తగ్గించుట లాంటివేగాక; అన్నిరకాల నొప్పులనూ ఈ మందులు తగ్గించగలవు.

శరీరములో- నీరు, లవణాలు, రక్తము, పోషక పదార్థాలు- తగ్గినపుడు.... వీటిని- అనేక పద్ధతుల ద్వారా మరల పూర్తిచేయవచ్చు! లక్షణాలను- విశ్లేషించి, సత్వరమైన అవసరాలను- కనుగొని; ఒక క్రమరూపములో... వ్యాధులను- బాగు చేస్తున్నారు- 'అల్లోపతి' వైద్యులు!

అల్లోపతి-కొన్నివాదనలు: "అల్లోపతి వైద్యులకు-రోగుల క్షేమాన్ని గురించి.... ఆలోచించే తీరికలేద"ని.... ఒక అపవాదు ఉన్నది! అల్లోపతి వైద్యము నందు- గత కొన్ని దశాబ్దాలలో.... అపారమైన మార్పు జరిగింది. ఇంతకు పూర్వమైతే.... డాక్టర్ తమ 'స్వంత అజమాయిషీ'లో- మందులను తయారు చేస్తుండేవాడు! ప్రస్తుతము- 'మందులు' వ్యాపారస్థుల చేత .. తయారు చేయబడుతున్నాయి! వీరికి- స్వంత పరిశోధనా కేంద్రాలు, కంపెనీలు- కోట్లకి కోట్లు లాభాలు సంపాదించటానికి మాత్రమే వున్నాయి! లాభాపేక్షతో- క్రొత్త కాంబినేషన్స్‌తో క్రొత్తమందుల్ని

అమ్ముతున్నారు. ఈ కంపెనీలు, అమ్మకము దారులు చేసే.... ప్రచారము ద్వారా మాత్రమే- "ఫలానా మందు- ఫలానా వ్యాధులకు పనిచేస్తుంద"నీ ఆ "మందు లక్షణాలు- ఫలానివ"ని.... డాక్టర్స్ తెలుసుకుంటున్నారు. వీటిని గుఱించి.... డాక్టర్స్‌కు- స్వయముగా ఏమీ తెలియుట లేద"ని విజ్ఞులు- విమర్శిస్తున్నారు.

ఈనాటి డాక్టర్స్- ఇంకొకటి కూడ చేస్తున్నారు. "మంచి వైన- పాతమందులు వ్రాస్తే.... పాతకాలము మందులు వాడుతున్నాడు! ఈ డాక్టర్‌కి క్రొత్తమందులు తెలియవల్లే ఉంద'ని ప్రజలను కుంటార"ని.... వెనకాడుతున్నారు. డాక్టర్స్- 'ప్రిస్క్రిప్షన్ (మందు చీటి) వ్రాసేసి, "తమ పని... ఐపోయినద"నుకుంటున్నారే గానీ; మందుల తీరు తెలుసుకొనుట, వాటిని గుఱించి- ఆలోచించుట చేయుటలేదు! "వ్యాధులను- బాగుచేయుటలో.... 'అల్లోపతి' తిరుగులేనిద"నీ, అది- "జయప్రదమైన పద్ధత"నీ.... ఎల్లవారలూ అంగీకరించక తప్పదు!

ఇతర వైద్యాలు (OTHER THERAPISE)

ఇంకా.... చాలా రకాల వైద్యాలు ఉన్నాయి! ఐతే.... అవి- ప్రస్తుతము ఉన్న వైద్యాలకు మాఱుపేర్లేగాని; క్రొత్తవేమీకాదు!

జానపద వైద్యము (Folk Medicine): ఇది- "మంత్రము, మొక్కలు, తేనె".... అను వాటిపై ఆధారపడ్డదేగాని; స్వతంత్ర వైద్యము కాదు!

క్షీర (Galacto) వైద్యము : అల్లోపతి, ఆయుర్వేదము, ప్రకృతి వైద్య సూత్రాలు మఱియు వాటి సాధకాల కలయికే తప్ప; ఇది మఱొకటి కాదు!

పుష్ప చికిత్స (Floral Therapy): ఇందు.... పూలను- వైద్యానికి ఉపయోగిస్తారుగాని; ఏ పూలు- దేనికోసము ఉపయోగిస్తారో చెప్పలేదు. 'ఫ్లవర్ థెరాపి (Flower Therapy)'- ఆయుర్వేదములో ఉపయోగించబడినది. ఈ రోజులలో కూడ.... చాలా మందులు.... పూలనుంచి సేకరించుట వాస్తవమే కదా!

ఇతర వైద్య విధానాలతో కలిపి.... డి థెరాపి(Di Therapy), రేడియో థెరాపి (Radio Therapy), ఫిజియో థెరాపి (Physio Therapy), సెక్స్ థెరాపి (Sex Therapy), స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్స్ (Sports Medicines), ఏరోబిక్స్ (Aerobics), మ్యూజిక్ థెరాపి (Music Therapy) ఇంకా కొన్ని థెరాపీలు.... వాడబడు తున్నాయి! ఈ వైద్యాలు- ఎంతవరకు జయప్రదమౌతున్నాయనే విషయముమీద.... శాస్త్రజ్ఞులు- ఒక అంగీకారానికి వచ్చుటలేదు! "అసలు చికిత్స" ఇతర వైద్యాల ద్వారా జరుగుతుండగా.... "సహాయ వైద్యము"గా మాత్రమే.... కొన్ని వ్యాధులకు- 'డి థెరాపి', 'రేడియో థెరాపీ' అనునవి వాడబడుతున్నాయి!

'లైంగిక అస్వాభావికత (Sexual aberrations)'లను- బాగుచేసే వైద్యానికి 'ఒక శాఖ'గా మాత్రమే.... "సెక్స్ థెరాపి" యని నామకరణము చేయవచ్చు! "స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్, ఫిజియో థెరాపి, ఏరోబిక్స్" అనేవి.... కొన్ని నూతన సూత్రాలను- ప్రతి పాదించాయి! స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్‌లో.... అధునాతన వైద్య పద్ధతులు, ఓస్టియోపతి.... చాల ప్రముఖపాత్ర.... నిర్వహిస్తున్నాయి! "యోగ సాధన, ఓస్టియోపతి" అనే వాటిమీద "ఫిజియో థెరాపి, ఏరో బిక్స్' అనేవి.... "వృద్ధిపొందాయ"ని చెప్పవచ్చు! ఐనా.... వాటిని- 'స్వతంత్ర వైద్యాలు'గా.... అంగీకరించలేము!

వైద్యపద్ధతి.... ఏదైనా కావచ్చు! మందులలో కూడ.... మార్పులు ఉండవచ్చు- అవి.... మనుషులికి- ఆరోగ్య భాగ్యము అందించాలి! కనుక.... వైద్య విధానాలన్నీ, వైద్యులందరూ.... 'వ్యాధి రహిత' సమాజాన్ని తయారు చేయటమే లక్ష్యముగా పెట్టు కోవాలి!! ఈ కృషిలో.... వైద్యులందరూ- శ్రమచేసి, గెలుపు సాధించి; "సర్వేజనాః సుఖినోభవన్తు!" అంటారని ఆశిద్దాము!!!



శరీర విజ్ఞానము

జీవకణాలు (Cells) :- మానవ శరీరములో- 60 లక్షల కోట్ల జీవకణాలు వున్నాయి. జీవకణాలు ప్రతి క్షణము కోట్ల సంఖ్యలో నశిస్తుంటాయి. వాటి స్థానములో క్రొత్త జీవకణాలు ఉత్పత్తి ఔతూ వుంటాయి. గోళ్ళలోను, వెంట్రుకలలోను- నిర్జీవ కణాలు వుంటాయి. అందుకనే... వాటిని కోసినా... మనకు బాధ కలుగుట లేదు.

కండరాలు (Muscles):- శరీరములో 527 స్నాయువులు వుంటాయి. శరీరము బరువులో-కండరాల బరువు పురుషులలో 42% స్త్రీలలో 36% ఉంటుంది. పురుషుల కండరాలలో వున్నంత శక్తి-స్త్రీల కండరాలలో ఉండదు. 25 సం॥ల యువతికి- 16 సం॥ల యువకునికి ఉన్నంత బలము మాత్రమే వుంటుంది.

మనిషి కండరాలలో- 50 మూల పదార్థాలను గుర్తించారు.

ఒక వ్యక్తి 145 పౌన్ల బరువు వుంటే- అతని శరీరములోని క్రొవ్వుతో.... "7" సబ్బులు తయారు చేయవచ్చు. శరీరమందలి బొగ్గు పదార్థాలతో- "9000" పెన్సిల్స్ తయారు చేయవచ్చు. "2" అంగుళాల పొడవుగల తీగ మేకును తయారు చేయుటకు కావలసిన- ఇనుము, 2 వేల అగ్గిపుల్లలకు కావలసిన గంధకము ఒక మనిషి శరీరములో వుంటాయి.

శరీరములో నీరు :- శరీరములో 70% నీరు వుంటుంది. ప్రతి మనిషికీ, రోజుకి సరాసరి 2.5 నుంచి 2.8 లీటర్స్ వరకూ నీరు త్రాగటానికి అవసరమౌతుంది. ఒక మామూలు మనిషి శరీరములో 45 లీటర్ల నీరు వుంటుంది.

జ్ఞానేంద్రియములు (SENSE ORGANS)

మన శరీరమునందు- బాహ్యప్రపంచమునందు కలుగు కొన్ని ప్రేరణములను స్వీకరించుటకు కొన్ని అవయవములు వున్నాయి.

వీనిని 'జ్ఞానేంద్రియములు' అంటారు. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము మనకు గల జ్ఞానేంద్రియములు! ప్రతి జ్ఞానేంద్రియమునందు నాడీకొనలు వుంటాయి. ఇవి పరిసరముల యందలి ప్రేరణములను స్వీకరించి, ఆ ప్రేరణములను బోధక నాడుల ద్వారా పెద్ద మెదడునకు అందజేస్తాయి. పెద్ద మెదడు నందలి కార్టెక్స్ భాగమునందు ఒక్కొక్క జ్ఞానేంద్రియమునకు సంబంధించిన ప్రత్యేక స్థలము వుంటుంది. జ్ఞానేంద్రియము నుండి బోధకనాడి ద్వారా వచ్చిన ప్రేరణము ఈ ప్రత్యేక భాగమునకు చేరుతుంది. అప్పుడీ స్థలమునందు ప్రేరణమునకు సంబంధించిన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఉపయోగపడని అవయవాలు శరీరములో 60 వరకూ వున్నాయి.

రక్తము (BLOOD)

రక్తములో- ఎఱ్ఱకణములు (Red Corpuscles), తెల్ల కణములు (White Corpuscles), ప్లాస్మా అను పదార్థములు ఉంటాయి. రక్తము ఎఱ్ఱగా ఉన్నా దానిలో 90% నీరు వుంటుంది.

ఎఱ్ఱకణములు : ఇవి గుండ్రముగా బిళ్ళలవలే వుంటాయి. ఒక చిన్న రక్తపు చుక్కయందు 50 లక్షల కణాలు వుంటాయి. ఎఱ్ఱ కణములందు- "హెమోగ్లోబిన్" అనబడు అద్భుతమైన పదార్థము వున్నది. ఈ పదార్థము వల్లనే వాటికి ఎఱ్ఱరంగు వచ్చినది. రక్తము- గుండె నుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయినప్పుడు ఎఱ్ఱకణములు అచ్చట ఆక్సిజన్‌ను పీల్చుకొని, శరీరములోని జీవకణములకు అందిస్తాయి. మనము తినే ఆహార పదార్థములోని ఇనుము మూలముగానే రక్తము చిక్కగాను, ఎఱ్ఱగాను ఉంటుంది.

తెల్లకణములు : తెల్లకణముల సంఖ్య ఎఱ్ఱకణముల కన్నా తక్కువ! ఒక చిన్న రక్తపు చుక్కయందు 8 వేల తెల్లకణములు వుంటాయి. పరిమాణములో ఇవి ఎఱ్ఱకణములకన్నా పెద్దవి! రోగా

లను పుట్టించే సూక్ష్మజీవులు శరీరములో ప్రవేశించినపుడు- తెల్ల కణములు వాటిని నిరోధించడానికి పూనుకొంటాయి. గాయము తగిలినపుడు- తెల్లకణములు ఒకదానిపై ఒకటి చేరి, ఆ గాయమును పూడ్చుతాయి.

ప్లాస్మా (Plasma) : ఇది రక్తములో వుండే- పసుపు పచ్చని పదార్థము! గాయాలు తగిలినప్పుడు శరీరమునుండి వెలుపడే రక్తము గడ్డకట్టటానికి ఈ పదార్థము తోడ్పడుతుంది.

శరీరములో ఎఱ్ఱకణాలు, తెల్లకణాలు- ఎముకలలోని మూలగ (Marrow)లో పుడతాయి. కొంత వయస్సు వచ్చేవరకూ అక్కడే పెరిగి, తరువాత రక్తప్రవాహములో కలసిపోతాయి.

మనిషి శరీరములో 200 ఔన్సుల రక్తము వుంటుంది. అది తడవకు 8 ఔన్సుల చొప్పున తీస్తే- అంత రక్తము మరల రెండు రోజులలో శరీరములో పడుతుంది. నీటికంటే రక్తము 6 రెట్లు చిక్కన!

ధమనులు (Arteries) : ఇవి గుండె నుండి శరీరమందలి ధాతువులకు మంచి రక్తమును తీసుకొనిపోవు రక్తనాళములు! గుండె నుండి ఊపిరితిత్తులకు పోవు ధమనియందు మలిన రక్తము వుంటుంది.

సిరలు (Veins) : శరీరధాతువుల నుండి వెలుపలకి వచ్చిన కొన్ని రక్తకేశనాళికలు ఒకటిగా ఏర్పడుటవలన- "పెద్ద రక్తనాళము"లు ఏర్పడతాయి. వీటిని "సిరలు" అంటారు. ఇవి గుండెకు రక్తమును తీసుకొని పోవును. ఊపిరితిత్తులనుండి గుండెకు రక్తమును తెచ్చు 'సిర'ల యందు మాత్రమే మంచి రక్తము వుంటుంది.

మానవ శరీరములో వ్యాపించివున్న సూక్ష్మ రక్తనాళాల మొత్తము నిడివి 60 వేల మైళ్ళు. రక్తము గంటకు 7 మైళ్ళ వేగముతో ప్రవహిస్తుంది.

నాడి (Pulse) : హృదయ స్పందనమును అనుసరించి రక్తనాళాలలో అలలవలె ప్రయాణముచేయు రక్తపు ఒత్తిడి వలన-ధమనులు సంకోచ-వ్యాకోచములు చెందు చుండును. దీనిని 'నాడి' అందురు. నాడినిబట్టి గుండె కొట్టుకొను వేగమును కనుగొన వచ్చును.

గుండె కొట్టుకొనుట (Heart beating) : ఇది శరీరాని కంతటికీ రక్తాన్ని సరఫరాచేయు ఇంజన్ వంటిది. 4 గదులు కలిగి లోపల బోలుగా వుంటుంది. దీనిలో కుడి భాగము నందలి గదులు శరీరమంతటనుంచి రక్తాన్ని గ్రహించి, ఊపిరితిత్తులలోనికి పంపుతాయి. ఎడమ భాగములోని గదులు- ఊపిరితిత్తుల నుంచి శుభ్ర పడిన రక్తాన్ని గ్రహించి, శరీరమంతటికీ పంపుతాయి. గుండె-రోజుకి 4 వేల గ్యాలన్‌ల రక్తాన్ని దేహమంతటికీ పంపుతుంది. ఒక సారి గుండె కొట్టుకున్నప్పుడు 5 ఔన్స్‌ల రక్తము శరీరములోకి ప్రసరిస్తుంది.

నడివయస్సులోగల సామాన్య ఆరోగ్యవంతుని గుండె- నిమి షానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. గర్భములో పిండమునకు 140-150 సార్లు; 6 మాసాలలోపు శిశువునకు 100-140 సార్లు; వృద్ధులకు 60 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటుంది. స్త్రీలకు- పురుషుల కంటే 3 సార్లు తక్కువగా కొట్టుకుంటుంది. అతి తీవ్రముగా వ్యాయామము చేసినపుడు నాడి నిముషానికి 200 సార్లు కొట్టు కుంటుంది. పెరిగిన గుండె 10 ఔన్స్‌ల (283½ గ్రా॥ లు) బరువు వుంటుంది. గుండె 5 లేక 10 సెకండ్స్ పనిచేయకున్న మరణము సంభవిస్తుంది.

చర్మము (SKIN)

మామూలు మనిషి యొక్క చర్మము 18 చదరపు అడుగు లుంటుంది. చర్మము స్పర్శజ్ఞానమును కలుగజేస్తుంది. శరీరము

యొక్క ఉష్ణోగ్రతను క్రమపఱచి దానిని స్థిర ఉష్ణోగ్రత (98.4 ఫారన్ హీట్) వద్ద వుంచుతుంది. విసర్జకావయవముగా పని చేస్తుంది.

శరీరమందు ఆహార పదార్థములు- 'ఆక్సిజన్'తో కలసి దగ్ధమైనప్పుడు- కొన్ని అంగారక పదార్థములు, లవణములు, కార్బన్-డై-అక్సైడ్ ఏర్పడతాయి. ఈ మలిన పదార్థాలను చర్మము క్రింద వుండే స్వేద గ్రంథులు (వీటి సంఖ్య 20 లక్షల వఱకూ వుంటుంది) గ్రహించి, స్వేద నాళముల ద్వారా చర్మము పైభాగానికి పంపుతాయి. వేడిగా నుండు కాఫీ, టీ సేవించినపుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి; స్వేద గ్రంథులు ప్రేరేపించబడి; చెమట ఎక్కువగా పడతుంది. శీతాకాలమందు చెమట గ్రంథులు ముకుళించుకొనిపోయి, స్వేదోత్పత్తిని మందగింపజేస్తాయి. శీతల దేశవాసులకు చెమట ఎక్కువగా పట్టదు.

చర్మము రంగు : "మెలనిన్" అనేది చర్మకణాలలో తయారయ్యే చిక్కని పదార్థము! ఇది గోధుమ రంగులోను లేదా నల్లగానూ ఉంటుంది. ఈ రెండు రంగుల ఆధారముగానే అనేక రంగులు ఏర్పడుతున్నాయి. చివరకు వీటిలో ఏదో ఒకటి చర్మపు రంగుగా నిలిచిపోతుంది. మెలనిన్- కనుపాపలలోను, తల వెంట్రుకలలోను వుంటుంది. ఇది కనుపాపల రంగును, వెంట్రుకల రంగును కూడా నిర్ణయిస్తుంది. మెలనిన్- చర్మములో వుండవలసిననంత పాళ్ళలో లేనపుడు.... చర్మము మీద అక్కడక్కడ తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. వాటిని "ల్యూకోడర్మా (బొల్లి)" అంటారు. ఈ వ్యాధిని నివారించడము కష్టము.

పుట్టుమచ్చ (Mole) : చర్మములో ఎపిడెర్మిస్, డెర్మిస్ పొరలు రెండూ అభివృద్ధి చెంది; అందులో వర్ణాధిక్యత ఏర్పడుట వలన పుట్టుమచ్చ ఏర్పడుతుంది.

రోమములు (HAIRS)

మానవ శరీరముపై- 5 లక్షల రోమాలు వుంటాయి. పురుషుని తలపై- ఒకలక్షా ఇరవై వేలు, స్త్రీ తలపై- లక్షా ఏభై వేల వెంట్రుక లుంటాయి.

గెడ్డముపై- 25 వేలకుపైగా వెంట్రుక లుంటాయి. వెంట్రుకలు రోజుకి అంగుళములో 1/64 వంతు పొడవు పెరుగుతాయి.

మన తల మీద ఉన్న దాదాపు ఒక లక్ష 20 వేల వెంట్రుకలూ పెరిగే పనిలో నిమగ్నమై వుంటాయి. వాటిలో 80% పెరుగుతూ వుంటాయి. దేహముపై నున్న వెంట్రుకలు- 40% నుండి 50% మాత్రమే పెరుగుతూ వుంటాయి.

తలమీద వెంట్రుకలలో- రోజుకు 40 నుండి 60 వెంట్రుకలు ఊడిపోతాయి. ఐతే వాటి స్థానే క్రొత్తవి పెరుగుతాయి. వెంట్రుక 4 లేక 5 సం॥ల తర్వాత ఊడిపోతుంది.

ఎముకలు (Bones) : మానవ శరీరములో- 213 ఎముకలు ఉన్నవి. పుర్రెలో- 22, చెవులలో- 6 చిన్నవైన ఎముకలు, మెడలో ఒక ఎముక, 33 వెన్నుపూసలు, ఒక ఛాతీ ఎముక, 24 ప్రక్కటెముకలు, చేతులలో- 64 ఎముకలు, కాళ్ళలో- 62 ఎముకలు వున్నవి. ఇన్ని ఎముకలు శరీరములో వుండబట్టే.... శరీర భాగములు కదలుతూ వున్నాయి.

ఎముకలు ప్రధానముగా- కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, నైట్రోజన్ మొదలగు ఖనిజ పదార్థములచే ఏర్పడతాయి. ఐనప్పటికీ ఎముకలలో 25% నీరు వుంటుంది. పెద్ద ఎముకలు బోలుగా వుంటాయి. ఈ బోలులో మూలగ పదార్థము వుంటుంది. దీనినుండే రక్తము ఉత్పత్తి ఔతుంది.

నాడీమండలము (NERVOUS SYSTEM)

నాడీమండలము : మన శరీరములో వున్న అవయవము లన్నిటినిఒకదానితో ఒకటిఅనుగుణ్యముగపనిచేయించుటకు ప్రత్యేక

మైన మండలము ఒకటి కలదు. ఆ మండలము పరిసర జ్ఞానమును గ్రహించి, దానికనుగుణ్యమగు ప్రవర్తనములను శరీరావయవము లచే చేయించును. శరీరమునందుగల ఈ ముఖ్యమైన మండలమును "నాడీమండలము" అని అంటారు. నాడీమండలములో మెదడు ప్రధానమైన భాగము!

మానవుని మస్తిష్కము (Man Brain) : మానవుడు- జంతుకోటినుండి విడివడి, జ్ఞానవంతుడగుటకు ప్రధాన కారణము అతని మస్తిష్కమే! సామాన్య మానవుని మస్తిష్కము 49 ఔన్సులు వుంటుంది. ఆడవాళ్ళలో మెదడు బరువు 10% తక్కువ! ఐతే.. మెదడు పరిమాణము- దాని నాణ్యతను చెప్పదు.

సగటు తెలివితేటలు ఉన్న వ్యక్తి మెదడు పైనా, మేధావుల మెదడుపైనా ఎన్ని ప్రయోగాలు చేసినప్పటికీ చెప్పుకోదగ్గ భేదా లేమీ కనపడలేదు.

మాట్లాడేశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఊహాశక్తి, వాదనా పటిమ మొద లయిన శక్తులన్నీ మెదడుకే వున్నాయి.

నాడీ సందేశము- శిరస్సు నుండి కాలి బొటనవ్రేలి వఱకు 1/30 వంతు సెకండ్సులో ప్రయాణము చేస్తుంది.

చర్మమందు 40 లక్షల నొప్పిని గ్రహించు నాడీ కణములు వున్నాయి. శరీరములో 72 వేల నాడులు వున్నాయి.

ఊపిరి తిత్తులు (Lungs)

ఇవి ఱొమ్ముకకు వెనుకభాగములో రెండు తిత్తులుగా వుంటాయి. ఊపిరితిత్తులు స్పాంజ్‌వలె మృదువుగా వుంటాయి. రెండు పౌన్‌ల బరువుంటాయి. ముక్కునుండి బయలుదేరిన ఒక శ్వాస నాళము- రెండు శాఖలుగా చీలి, రెండు ఊపిరితిత్తులలోనూ ప్రవేశించి వుంటుంది. రెండు ఊపిరితిత్తులూ- సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ మైన గాలి అరలతో నిండివుంటాయి. ఈ అరలు 75 కోట్ల వఱకూ

ఉంటాయని శాస్త్రజ్ఞుల కథనము. మనము పీల్చుగాలి- శ్వాసనాళము గుండా ఈ సూక్ష్మమైన అరలలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ అరలు- గుండె నుండి తమవద్దకు వచ్చిన రక్తములోని చెడు పదార్థాలైన కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్, నీటి ఆవిరీ గ్రహించి; గాలిలోని ఆక్సిజన్‌ను రక్తములోనికి ప్రవేశపెడతాయి. రక్తములో ప్రవేశించిన ఆక్సిజన్- కణాల వద్దకు చేరుతుంది. గాలి అరలలోనికి ప్రవేశించిన కార్బన్- డై-ఆక్సైడ్, నీటి ఆవిరి- నిశ్వాసము వలన ముక్కునుండి బయటకు పోతాయి.

ప్రతి ఉచ్ఛ్వాసకు 500 క్యూబిక్ సెంటీమీటర్స్ గాలి- ఊపిరితిత్తులలోనికి పోతుంది. దానిలో ఉండే 105 క్యూబిక్ సెంటీ మీటర్ల ప్రాణ వాయువులో- 24 క్యూబిక్ సెంటీమీటర్ల ప్రాణ వాయువును మాత్రమే గాలి అరలు రక్తములోనికి ప్రవేశపెట్టి, అంతే పరిమాణముగల కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్‌ను గ్రహిస్తాయి. ఆరోగ్య వంతుడు నిమిషానికి 16 సార్లు ఊపిరి పీలుస్తాడు. మనము తీసు కునే ప్రతి శ్వాసలోనూ- 60 వేల రేణువులు శ్వాసావయవమండ లములోకి ప్రవేశిస్తాయి. వీటిలో 99.8% వడగట్ట బడతాయి.

మూత్రపిండాలు (Kidneys) : ప్రతి వ్యక్తికీ రెండు మూత్రపిండాలు వుంటాయి. మూత్రపిండాలు- రక్తములోని మలిన పదార్థాలను వడగడతాయి. ఒక్కొక్క మూత్రపిండములో- మూత్రాన్ని వడగట్టే సూక్ష్మనాళికలు (నెఫ్రాన్స్) 10 లక్షల వరకూ వుంటాయి. మూత్రాశయము- 12 ఔన్స్‌ల వరకూ మూత్ర మును పట్టియుంచగలదు.

మూత్రపిండాలు రోజుకి 200 లీటర్స్ రక్తాన్ని వడగడతాయి. 1½ నుండి 2 లీటర్స్ మూత్రము విసర్జింపబడుతుంది. మూత్ర ములో- యూరియా, యూరిక్ ఏసిడ్, లవణములు, నీరు వుంటాయి.



''జనప్రియ'' ప్రచురణలు :

డా. K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S.(London) గారి రచనలు....

1) సెక్స్&హోమియో వెల : Rs. 18-00

లైంగిక సమస్యల పట్ల విశేష కృషిచేసిన- ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల ననుసరించి... విషయ విశ్లేషణలు మరియు వివిధ మానసిక, శారీరక సెక్స్ సమస్యలకు- ''హోమియో చికిత్సలు!''

2) యోగశాస్త్రం వెల : Rs. 16-00

ప్రాథమిక వ్యాయామాలు, సూర్య నమస్కారాలు, షట్‌క్రియలు, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామములాటి అభ్యాస విధులు మరియు యోగవైద్య ప్రక్రియలు గల ''యోగశాస్త్ర రహస్య విజ్ఞానగ్రంథము!''

3) [illegible] & [illegible] వెల : Rs. 15-00

[illegible]

4) [illegible] వెల : Rs. 14-00

[illegible]

[illegible] 15-00